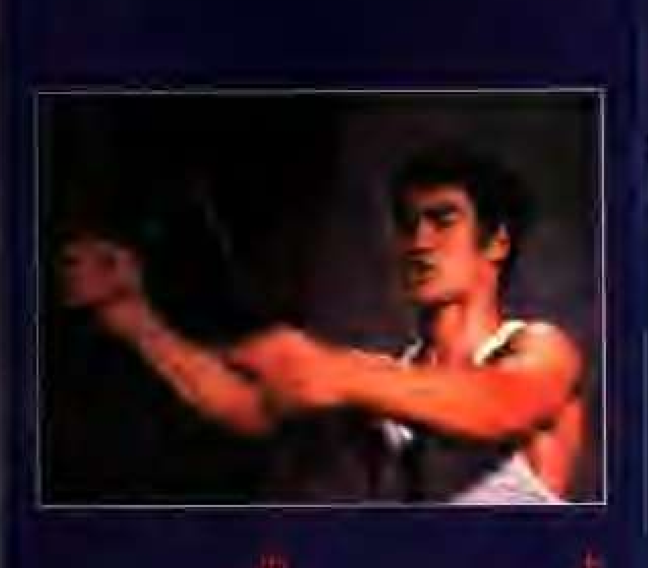
全图解

李小龙二节棍

温戈 编著





上篇
第一章 携棍与出棍
第二章 戒备势
第三章 棍招
第四章 棍招变化
第五章 收棍
第六章 组合

中篇
第一章 水
第二章 精简
第三章 距离
第四章 时机
第五章 攻击
第六章 战术

下篇
第一章 素质训练
第二章 步法
第三章 训练计划

附录
电影中的二节棍示范
—精武门—
—猛龙过江—
—龙争虎斗—
—死亡游戏—

北京体育大学出版社

李小龙二节棍








■责任编辑：叶 莱
■封面设计：卜 言







ISBN 7-81051-628-0/G · 533
定价：30.00元

全图解

李小龙二节棍

温戈／编著

北京体育大学出版社

策　　划：AQN工作室
策划编辑：叶　莱
责任编辑：叶　莱
审稿编辑：鲁　牧
责任校对：卢家强　行　乾
责任印制：长　立　陈　莎
制　　作：蓓　虹　王　艺
图例绘制：温　戈
插图绘制：张雁庆
技术支持：张志东
版式设计：叶　莱　徐小宁

图书在版编目（CIP）数据
全图解李小龙二节棍／温戈编著. —北京：北京体育大学出版社，2002.1
ISBN 7-81051-628-0

Ⅰ. 全… Ⅱ.温… Ⅲ. 棍术（武术）－图解 Ⅳ. G852.25-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 073688 号

全图解 **李小龙二节棍**　　温　戈　编著

北京体育大学出版社出版发行
（北京海淀区中关村北大街 邮编:100084）
新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：787 × 1092 毫米 1/16　　印张：15.5　　定价：30.00 元
2002 年 6 月第 1 版第 2 次印刷　　印数:4001—8000 册
ISBN 7-81051-628-0/G.533

前 言

一代宗师李小龙以其非凡的智慧、超人的勤奋和博采众长的广阔胸襟，创立了倍受世人推崇的截拳道。在李小龙完整的截拳道体系中，包括其哲学思想、徒手技击术及器械技术。而在器械之中，最为世人所熟悉的莫过于二节棍了。遗憾的是，李小龙生前并未出版过关于二节棍的完整专著，目前海外流传的一些伪作，其内容大多拘泥于僵化固定的招式套路，与真正的截拳道精神背道而驰，从而使许多初学者误入歧途。有鉴于此，笔者根据十余年来收集的大量第一手资料，并结合自己的研习心得，整理编写了本书，希望能起到抛砖引玉的作用，对广大初学者有所裨益。

本书有以下几个特点：

1.详尽介绍舞花组合

毫无疑问，二节棍最大的魅力在于其变幻无穷的舞花组合。李小龙的功夫影片在短短两年之内便三次刷新当时的香港票房纪录，以至影评家称：光看李小龙的二节棍表演就足够票值了。

事实上，李小龙的二节棍表演虽然令人眼花缭乱，但其复杂的变化最终都可分解为4种基本棍招（劈、挑、扫、圆周舞）和3种衔接方法（反弹、变向、倒手）。只要掌握了这些基本动作，就能任意组合成变化无穷的舞花动作。二节棍变化的秘密全在于：每个基本棍招都可以通过不同的衔接方法过渡到其他基本棍招，从而形成丰富多变的舞花组合。

在本书中，这种“基本棍招——衔接方法——基本棍招”的组合单元，共列出547种（参见58～95页中的《棍招变换表》），而李小龙在他的功夫影片中仅仅演示了其中的81种。也就是说，通过本书的学习，你不仅可以掌握李小龙在电影中表演的所有二节棍舞花组合，还可以随心所欲地自创出比电影还丰富7倍的舞花组合！

2.结合截拳道科学方法

二节棍之所以成为功夫之王李小龙最为喜爱并经常随身携带的兵器，绝不仅仅是为了花哨的舞花表演，更重要的是二节棍具有极大的实战功能。

在实战中，二节棍的攻防棍招远远不止舞花组合中的4种基本棍招，本书还向读者介绍了击、砸、绞、刺、架、压、封等实用棍招的动作特点及使用方法，并提供了面向实战的素质训练和战术原则。

笔者认为：截拳道的技击原则绝不仅仅局限于徒手搏击术，将其应用于二节棍上会产生更为巨大的威力。二节棍自发明至今，数百年来一直作为奇门兵器而默默无闻，直到李小龙的截拳道问世，才使二节棍技法产生突破性的革新，从而迅速在全世界广泛普及。其原因就在于李小龙创造性地将截拳道科学方法与二节棍融于一体，赋予这

种古老兵器以崭新的生命。

因此，本书收入大量李小龙截拳道中适用于二节棍的内容，如关于时机、距离、战术运用、素质训练等方面的权威论述，希望读者能够全面掌握并灵活运用，在实战中最大限度地发挥二节棍的威力。

3.采用系统化、立体式的教程结构

武术是流动的艺术、变化的艺术，武术元素之间绝不是僵化、静止和孤立的。在实战中，哪怕是最简单的一招，也要涉及到身体素质、动作控制、距离判断、时机把握、战术运用等多方面的综合因素，本书力图体现这种广泛而复杂的联系。

打开本书，随处可见"参见××页"、"参见附图××"等标记，这就为读者提供了一套完整的学习向导，帮助读者在学习过程中能够轻松地查找到书中与当前学习内容有联系的所有相关资料，从而加深对所学内容的全面理解。

4.对截拳道哲学的不同理解

众所周知，李小龙是举世闻名的功夫之王和电影巨星。但在笔者看来，他更是一位卓越的哲学家，当后人对李小龙的功夫影片赞叹不已的时候，笔者却把更多的目光投向李小龙感悟武道哲学的心得笔记，在这些看似凌乱的只言片语之中，全然构建起了一套完善而自成体系的成功哲学。这是李小龙留给我们的最有价值的遗产，它对后人的影响，将远远超越武术的界限，各行各业的人都能从中获得力量和智慧。

多年以来，笔者最大的心愿就是研究和总结李小龙的成功之道并介绍给大家。在本书中，笔者将李小龙的部分言论加以整理和分类，附在每页底端，希望有心的读者能结合自己的学习和事业，而不要仅仅局限在打斗技巧之中，于每日闲暇之余细细体会，并有所感悟。这些内容虽附在每页底端，与二节棍技法没有直接关系，但笔者觉得它可能是本书中最有意义、最有价值的部分。

经过多年的努力，在家人、朋友及北京体育大学出版社叶莱老师的支持和帮助下，终于为喜欢李小龙、喜欢二节棍的朋友献上了这一本书，笔者感到非常高兴。但书中谬误与不足难免有之，笔者真诚地期待您的指正，以使本书不断趋于完善。

最后请读者注意：李小龙远未达到截拳道的最终境界便英年早逝，他留下的只是一种方法、一条道路、一个指引，而不是最高标准和最佳模式。本书介绍的只是李小龙个人的二节棍法，而不是已达极致的二节棍法，更不是读者你自己的二节棍法。勿为本书所限，勿为本书中的招法所限，勿以模仿李小龙为最终目的。以本书为出发点，择其中之善者，迈向真知之道，无限地发展自我，无限地表达自我，直到自由之境。

作者电子邮箱：jkdwenge@yahoo.com.cn（其中jkd为"截拳道"的英文缩写，wenge为"温戈"的汉语拼音），欢迎批评与交流！

温　戈

2001年9月于龙城太原

一　不换手时的正反倒手……51
二　换手时的正反倒手……52
第五章　收　棍……53
第一节　腋下收棍……53
第二节　肋下收棍……54
第三节　背后收棍……55
第四节　单手收棍……56
第六章　组　合……57
第一节　舞花组合……57
一　棍招变换表……58
二　单手舞花……67
三　倒手舞花……81
四　双手舞花……91
第二节　实战组合……92
一　棍招连接表……93
二　单棍组合……96
三　双棍组合……97

中篇　战术运用
第一章　水……101
第二章　精　简……103
第三章　距　离……104
第四章　时　机……106
第五章　攻　击……107
第一节　抢　攻……108
第二节　假动作……109
第三节　诱　敌……110
第四节　连环攻击……111
第六章　战　术……112
第一节　面对单个对手……113



上篇 技巧详解

并无一成不变的教法，
我所能给予的，
亦只有适切的药石
以治某特殊的失调罢了。

截拳道无限定性的动作，
也没有的明显的动作特征，
任何的一招都可说是截拳道，
也可以说不是，
是与不是的标准只有一个，
即实用。

——李小龙



第一章　携棍与出棍

特别约定:

为了本书叙述的方便和读者理解的准确，以下特将二节棍的两节短棍分别称为"青棍"和"白棍"(在本书全部例图中，青棍以黑色棍表示，白棍以白色棍表示); 连接青棍和白棍的铁链或绳索称为"棍链"; 每节短棍靠近棍链的一端称为"内端"，另一端称为"外端"(图 1 、图 2)。

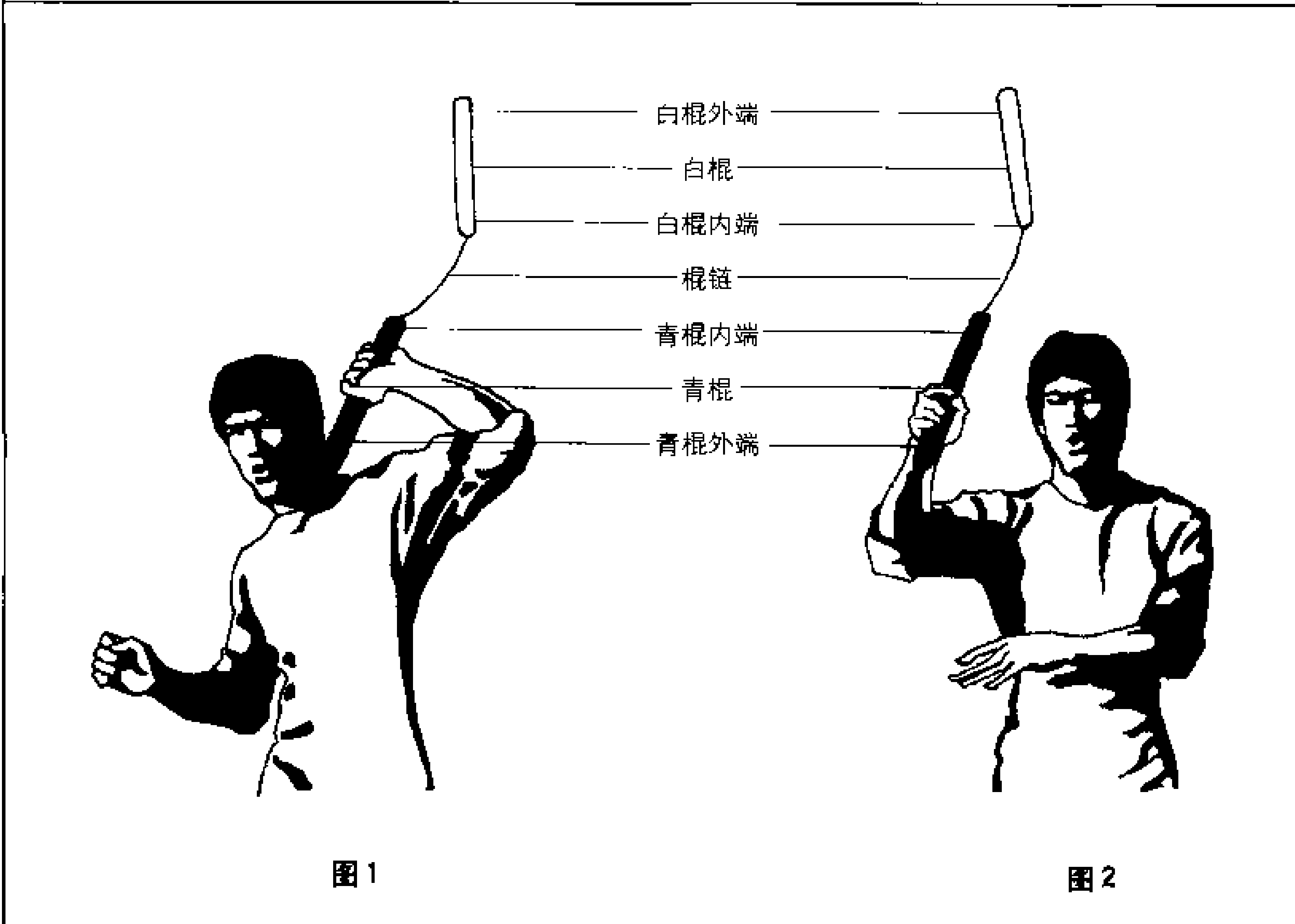


图1　　图2

单手握棍时，若虎口朝向外端，则称为"反握"(图 1); 若虎口朝向内端，则称为"正握"(图 2) 。

李小龙论"截拳道":

截拳道在阴与阳合一时即已存在。



李小龙习惯于将二节棍插在腰后。在1972年拍摄的影片《精武门》中，插棍时使棍的外端向上，内端及棍链向下；出棍时手握二节棍的外端向上抽出，同时拇指、食指握住青棍，其余三指松开白棍，可以顺势连接挑、外挑、上舞（正、逆）、前舞（正、逆）、外侧舞（逆）等5种基本棍招（图3、图4、图5）。

图3

图4

图5

图6

图7

图8

而在1972年拍摄的影片《猛龙过江》中，插棍的方式变为先将二节棍作Z字形折叠，然后青棍外端向下、白棍外端向上插入腰后；出棍时手握青棍的外端向下抽出，可以顺势连接挑、外挑、外扫、上舞（正、逆）、前舞（正、逆）、外侧舞（逆）等6种基本棍招（图6、图7、图8）。

李小龙论“截拳道”：

截拳道不仅限于拳道，它是生命之道，是开启智慧的火炬。





第二章 戒备势

二节棍的戒备势不仅仅是基本棍招的出发点，还往往是某一棍招结束后的身体状态，因此在实战中戒备势常常是连接上一棍招和下一棍招的过渡动作，起着非常重要的作用。

二节棍的戒备势灵活多变，运用起来非常复杂：可以由同一个戒备势出发连接不同的棍招（详见60～66页），也可以由不同的戒备势连接同一个棍招（详见93～95页）；同一个棍招能以不同的戒备势作为结束动作（详见93～95页），而不同的棍招也能以同一个戒备势作为结束动作（详见6～13页的使用说明）。这就增强了二节棍的多变性和迷惑性，一方面可以使自己在任何情况下都能随心所欲、运用自如地组合各种棍招，进行舞花表演或实战攻防，另一方面可以令敌人难以预料，防不胜防。

因此，必须熟练掌握戒备势的各种使用和变化，方能在实战中自如地控制二节棍。

在截拳道中，二节棍的戒备势与徒手搏击的戒备势在原理上是一致的，均需遵循以下几点基本要求：

平 衡：

二节棍的戒备势应该是在运动中协调稳固，既轻松自如、又能保持平衡。双膝微屈，步伐适中，全身如弹簧般，可随时向任何方向移动变招。

放 松：

二节棍的戒备势必须能使自己处于最佳的精神准备状态，它能使全身放松，同时又保持适度的紧张，可在一瞬间很快地做出反应。

精 简：

无论要发起进攻、防御或反击，都不需事先做任何调整动作。手臂、肩膀都必须充分地放松，出招要象闪电般迅速有力，犹如毒蛇吐信。正确的姿势可以减少无效的动作，消耗最少的体力而取得最大的效果。

隐 蔽：

二节棍的戒备势应能够给对手造成错觉或假象，以便隐藏自己的真实意图。

李小龙论“截拳道”：

截拳道使我们一旦确定了方向即不再回首反顾。





第一节　单棍戒备势

一、夹棍式

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍于体前，右腋夹住白棍，左臂自然伸出，直视对手（图9、10）。





图9　同侧在前

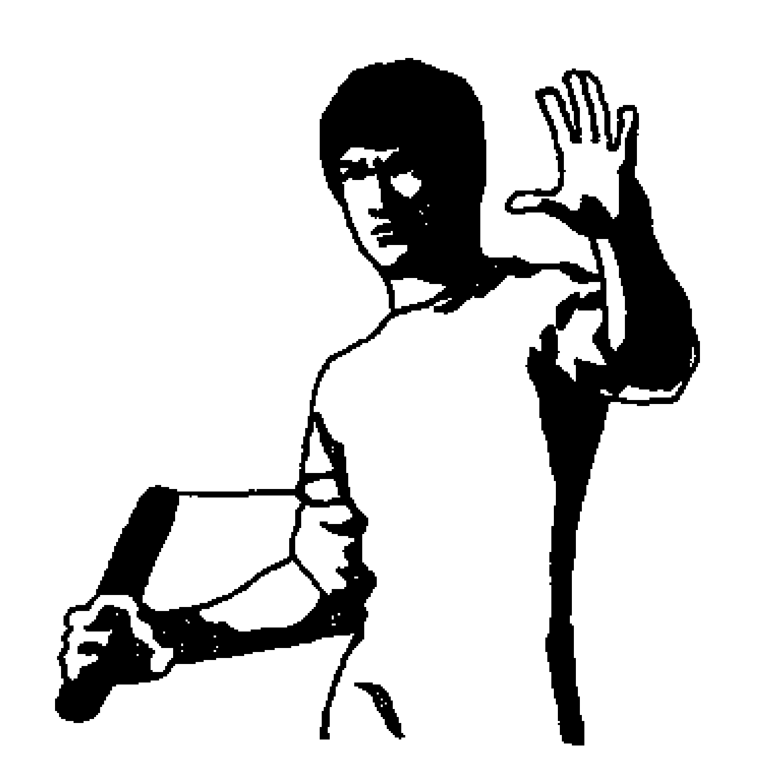


图10　异侧在前

使用说明：

1.此势适于进攻，从此势出发可以直接使用劈、外劈、挑、外挑、外扫、内扫等6种进攻棍招和上舞、前舞、外侧舞、内侧舞等4种舞花棍招（参见60页），事先不需做任何调整动作，不论攻击对方上、下、左、右各个部位均全无半点征兆，令敌防不胜防。

2.可以从劈（参见67、93页）、内劈（参见69、93页）、挑（参见70页）、内挑（参见72页）、内扫（参见74、95页）等5种进攻棍招和外侧舞（参见75、76页）、内侧舞（参见77页）、前舞（参见78页）、上舞（参见79页）等4种舞花棍招通过腋下收棍回复到夹棍势。

3.此势不论在舞花或实战中均可作为各种棍招间的过渡动作。

4.此戒备势虽不适于防守，但却是李小龙最常用的戒备势。

李小龙论“截拳道”：

截拳道的终极绝非在琐碎、零落的一招半式的技巧上，而是心灵极高的孕育与肉体发挥至极限的锻炼。







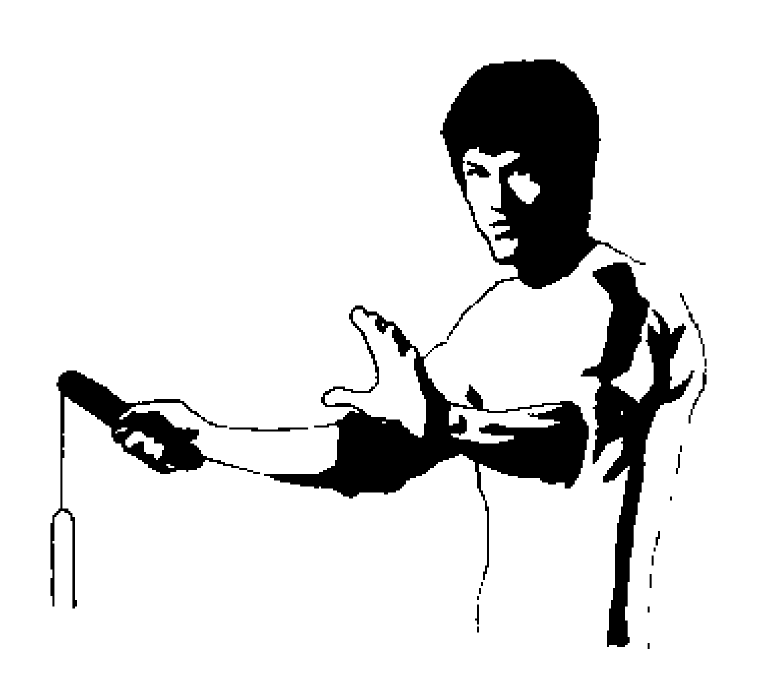
二、垂棍势

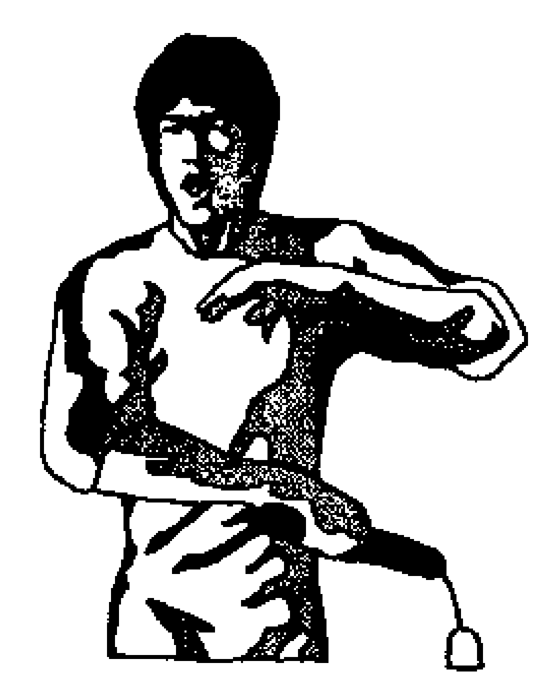
动作说明（以右侧为例）:

1.同侧垂棍势：右手握青棍置于身体右侧，白棍自然下垂（图 11）;

2.异侧垂棍势：右手握青棍置于身体左侧，白棍自然下垂（图 12）

在实战中，可以通过身体的转动轻松自然地从同侧垂棍势转换到异侧垂棍势（参见附图 445—446、492—493）。


图 11　同侧垂棍势


图 12　异侧垂棍势

使用说明:

1.此势适于进攻，可以从同侧垂棍势出发直接使用劈、外劈、挑、外挑、外扫、内扫等 6 种进攻棍招和外侧舞、内侧舞、前舞、上舞等 4 种舞花棍招（参见 61 页）；从异侧垂棍势出发直接使用内劈、内挑、内扫等 3 种进攻棍招和前舞、上舞等 2 种舞花棍招（参见 61 页），且不需做任何调整动作，令敌防不胜防。

2.可以从劈（参见 93 页）、内劈（参见 93 页）、内挑（参见 94 页）、内扫（参见 95 页）等 4 种进攻棍招和外侧舞、内侧舞、前舞、上舞等 4 种舞花棍招自然回复成同侧垂棍势；从外劈（参见 93 页）、外挑（参见 94 页）、外扫（参见 95 页）等 3 种进攻棍招和上舞、前舞等 2 种舞花棍招自然回复成异侧垂棍势。

3.此式不适于防守，但在实战中常作为不同棍招间的过渡动作。

4.在垂棍势中手的位置可高可低，可以置于身前、也可垂于体侧，完全视实际需要而自由变化，无一定之规。须知，武术是灵活多变的，一切以实用为最高目的，学习时切勿僵化拘泥于固定的“标准”，切记。

李小龙论“截拳道”:

截拳道并非伤残之法，而是一朝向生命真谛追寻的坦荡大道，我们只有在了解自己时方足以看透旁人，而截拳道则是朝向了解自己之道而迈进。



三、扛棍势

动作说明（以右侧为例）：

1.正面扛棍势：右手握青棍，棍链搭在颈后，白棍垂在体前（图13）。

2.同侧扛棍势：右手握青棍，棍链搭在右肩上，白棍垂在背后（图14）。

3.异侧扛棍势：右手握青棍，棍链搭在左肩上，白棍垂在背后。



图13　正面扛棍势



图14　同侧扛棍势

使用说明：

1.此势适于进攻，可以从同侧扛棍势出发直接使用劈、外劈、挑、外挑、外扫等5种进攻棍招和外侧舞、内侧舞、前舞、上舞4种舞花棍招（参见62页）；

从异侧扛棍势出发直接使用内劈、内挑、内扫等3种进攻棍招和前舞、上舞等2种舞花棍招（参见62页），且不需作任何调整动作，令敌防不胜防。

2.可以从挑、内挑等2种进攻棍招和外侧舞自然回复成同侧扛棍势；可以从外挑自然回复成异侧扛棍势（参见94页）。

3.此势不适于防守，但在实战中常作为不同棍招间的过渡动作。

李小龙论“截拳道”：

自知自觉是截拳道的根本，它不但可成就一个人的武术造诣，更可使其生存并做为一个真正生存的人。



四、叠棍势

动作说明（以右侧为例）：

将青、白二棍并叠握于右手，可灵活置于体前（图15）、身体左侧或右侧（图16）；手的位置可高（图15）可低（图16）。

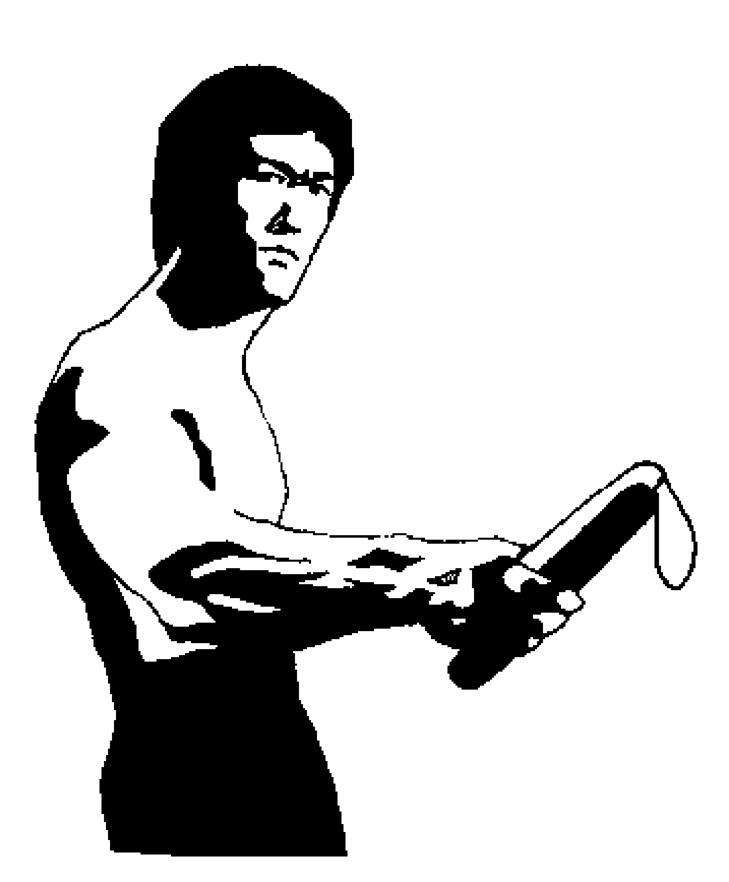
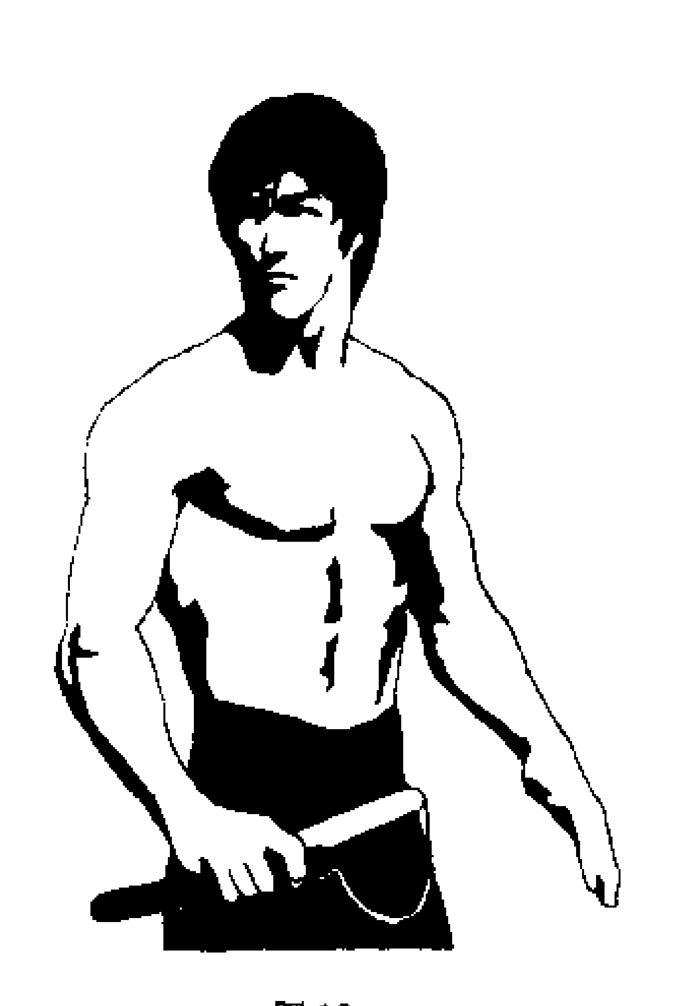


图15


图16

使用说明：

1.此势攻守兼备。可以从叠棍势出发直接使用劈、外劈、内劈、挑、外挑、内挑、外扫、内扫、击、砸、刺等11种进攻棍招和外侧舞、内侧舞、前舞、上舞等4种舞花棍招（参见63页），且不需作任何调整动作，令敌防不胜防。

2.可以从垂棍势通过单手收棍回复成同侧叠棍势（参见56页）。

3.从叠棍势出发进行防守，可作格挡、压、架等。

李小龙论“截拳道”：

截拳道的悟，籍由直观之心、坚强的意志与克制力而来。



五、背棍势

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍于肩上，左手伸至右肋下握住白棍，棍链靠近右肩，直视对手。（图17、18、19）



图17

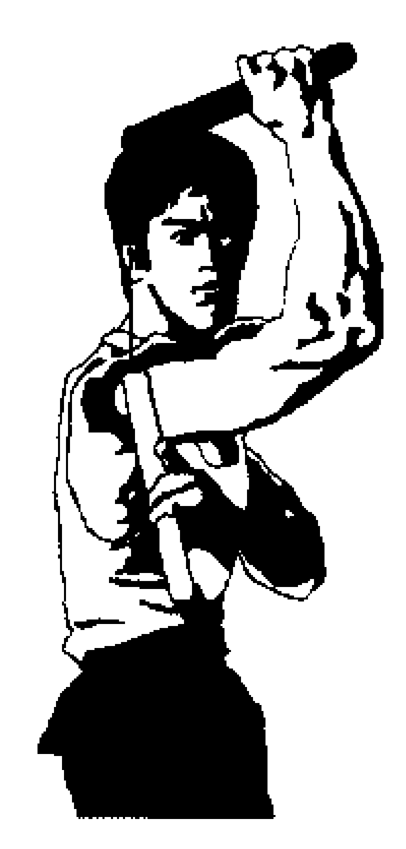


图18



图19

使用说明：

1.此势攻守兼备。从此势出发可以直接使用劈、外劈、挑、外挑、内挑、外扫、内扫等7种进攻棍招和外侧舞、内侧舞、前舞、上舞等4种舞花棍招（参见64页），事先不需作任何调整动作，不论攻击对方上、下、左、右各个部位均全无半点征兆，令敌防不胜防。

2.可以从挑（参见70、94页）、内挑（参见72、94页）等2种进攻棍招和外侧舞（参见76页）通过肋下收棍回复到背棍势。

3.从背棍势出发进行防守，可以作格挡、架、压、封缠、绞等。

李小龙论“空”：

空是一切的开始，是一切的源头。

空，因其一无所有而无所不有，空存在于一切之中，亦包容一切。







六、握棍势

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍、左手握白棍于体前，直视对手。此势双手的位置比较自由，可视实战情况的不同而保持在最适宜的位置（图20、21、22、23）。

图20　图21　图22

图23　图24　图25

使用说明：

1.此势攻守兼备。从此势出发可以直接使用劈、外劈、内劈、挑、外挑、内挑、外扫、内扫、击、砸、刺、绞等12种进攻棍招和外侧舞、内侧舞、前舞、上舞等4种舞花棍招（参见63页），且事先不需作任何调整动作，不论攻击对方上、下、左、右各个部位均全无半点征兆，令敌防不胜防。

2.可以从背棍势转为握棍势（参见附图871—873、906—908）。

3.从握棍势出发进行防守，可以做格挡、架、压、封缠、绞等。

李小龙论“空”：

道的海纳百川是以顺、谦、虚、静为基础的。这些在很多时候都可以用一个字表达出来，即“空”。





七、藏棍势（不常用）

动作说明：

右手于身体右侧握青棍，左手于身体左侧握白棍，棍链藏于身后。双手可任意自由选择正握或反握青、白棍。

假设左手放开白棍，由右手正握青棍做动作，则称为正握藏棍式（图26）；

假设左手放开白棍，由右手反握青棍做动作，则称为反握藏棍式（图27）。

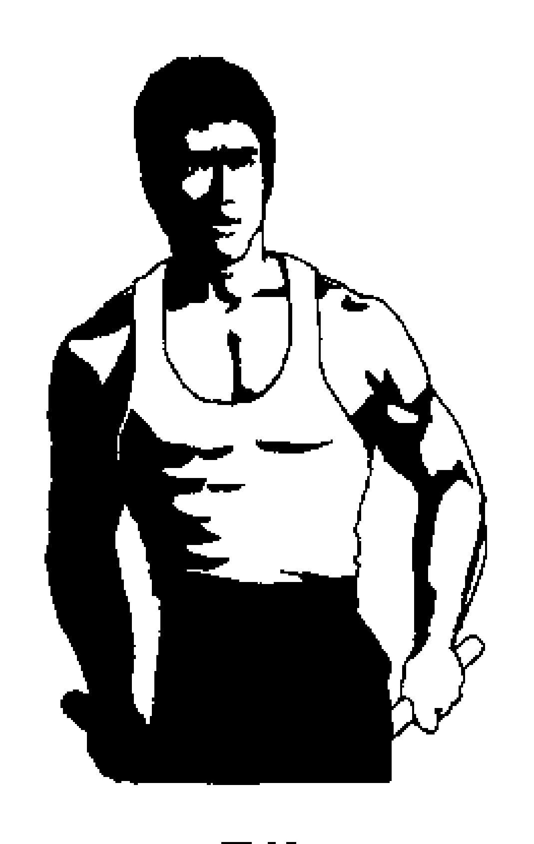


图26



图27

使用说明：

1.此势适于进攻。从此势出发可以直接使用外劈、挑、外挑、外扫等4种进攻棍招和外侧舞、前舞、上舞等3种舞花棍招（参见65页），事先不需做任何调整动作，而且既可放开左手以右手握棍攻击，也可放开右手以左手握棍攻击，不论攻击对方上、下、左、右各个部位均全无半点征兆，令敌防不胜防。

2.可以由外扫接两次倒手，通过背后收棍回到藏棍势（参见55页）。

3.此势不适于防守，易暴露自身的空当，所以不宜在实战中过多使用此势。

李小龙论“变”：

让内心无任何固守僵结，则外在的一切自会开敞出现。

不受任何知识的束缚，以婴儿般纯朴单纯的本性观察事物，真义自在其中。





八、架棍势（不常用）

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，以左手虎口架起白棍，双臂缓缓抬高，左手在体前，右手抬至头部高度（图 28～30）。





图 26

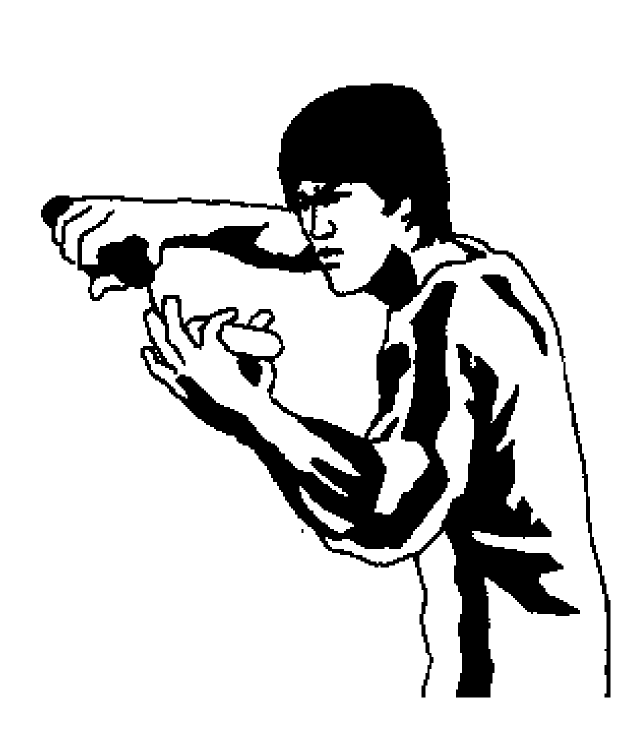


图 27



图 30

使用说明：

1.从此势出发可以直接使用劈、外劈、挑、外挑、外扫、内扫等 6 种进攻棍招和外侧舞、内侧舞、前舞、上舞等 4 种舞花棍招（参见 66 页），事先不需作任何调整动作，而且既可放开左手以右手正握青棍攻击，也可放开右手以左手反握白棍攻击，均无任何征兆，令敌防不胜防。

2.此式不适于防守，同时容易暴露自身空当且造成双臂的疲劳。虽然李小龙在电影中多次使用，但笔者认为不宜在实战中过多使用此势。

李小龙论“空”：

欲了解武术的真理、欲洞悉你的敌人，必须抛却一切门派的观念，抛却偏见、爱憎等等，然后，你的心灵方可能平和而一无偏颇，在此种沉静中，自可清楚、整体地观察事物。



第二节　双棍戒备势

一、双夹棍势

动作说明:

双手各持一副二节棍，分别成夹棍势，即手握青棍、白棍夹于两腋下。(图31、34)

图 31

图 32

图 33

图 34

图 35

图 36

使用说明:

1.双夹棍势的使用要领与夹棍势基本一致。(参见6页)

2.双手可以同时从夹棍势出发做动作（参见附图343～349、389～392)，也可以先后分别做动作。(参见附图349～354、382～389、420～428)

李小龙论“空”:

抛却陈腐老旧的技巧，抛却思想教条的偏限，不为外物所左右、所诱惑。自由无拘不为外在的依恋、偏颇所限。





二、右夹左垂势

动作说明：

右手握青棍，白棍夹于右腋下，同时左手握青棍，白棍自然垂下。

左手可置于身体左侧（图 37）；也可置于右侧（图 40）。

图 37

图 38

图 39

图 40

图 41

图 42

使用说明：

1.右夹左垂势的使用要领与夹棍势、垂棍势基本一致（参见 6 页、7 页）。

2.双手可以同时从右夹左垂势出发做动作，也可以先后做动作（参见附图 356 ~ 362、428 ~ 433、434 ~ 441、442 ~ 447）。

李小龙论“空”：

一个搏击者必须能经常保持心灵单纯，心中只有一个目标——如何搏击。他必须去除阻碍其前进的障碍，无论是身体的、感情的、还是知识的。



三、双垂棍势

动作说明:

双手各持一副二节棍，分别成垂棍势，即手握青棍、白棍自然垂下。(图43)

图43

图44

图45

使用说明:

1.双垂棍势的使用要领与垂棍势基本一致。(参见7页)

2.双手可以同时从双垂棍势出发做动作（图43-45），也可以先后做动作。

李小龙论“空”:

一个人必须消除他自己精神上的一切障碍，否则是无法进步的，必须使心灵处在空无一物的状态，甚至将其原有的技巧、本领均忘掉。



第三章　棍招

本章内容是学习二节棍所必需掌握的最重要的基本功

二节棍的运动路线几乎是全方位的，可直可圆、可左可右、可上可下、可前可后，可以从同一姿势同一位置出发，以不同的路线、朝不同的方向，击中不同的目标，而事先无半点征兆。正是其运动路线的全面多变性，使得二节棍成为令人难以预料、难以防守的神奇武器。

二节棍的棍招看上去千变万化、令人眼花缭乱、很难掌握，其实不论多么复杂的变化，都可以分解成最简单最基本的几种棍招，只要掌握了基本棍招，再结合第四章（参见41～52页）介绍的棍招变换技巧，你就可以在表演和实战中随心所欲地挥舞二节棍，使出无数种组合棍招。

动作必须严谨、正确，能丝毫不差地发力出劲。

严谨的动作在于对身体的良好控制，以最精简、最不费力的方式，且准确无误地做动作。

练习新的动作时，应先掌握动作的准确与严谨，然后再提高力量与速度。

不妨面对镜子，清楚地观察自己的动作、姿势是否正确。

在出招前切勿有准备的姿势或动作，要能从任何姿势、任何位置直接出棍，而不需先晃肩转髋或向后引手。如此可提高速度，并使对手无从预防。

每一招的结束，都是下一招的开始，而无需再做任何调整。

在实战中面对敌人，脑海中能瞬间闪过千万种变化，对外在的形势了然于胸且无所畏惧，凭本能自然而然地瞬间出招。要达到如此境界，唯一的方法就是凭决心与毅力进行艰苦的锻炼。

经过长时间的锻炼，自然能眼明手快，制敌机先。

李小龙论“空”：

人可以为一个目的而心无旁骛，是空的表现，这就是自我练习的方式。

人到了忘我的境界，自身与外界亦皆消失了。

所有的训练均随风飘逸，自我消失不知所踪，此即截拳道之完美的境界。



第一节　进攻棍招

一、劈

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，挥动白棍从上向前向下舞动。（图46～48）

正握青棍做劈称为正握劈，反握青棍做劈称为反握劈（参见附图244、627、723）。

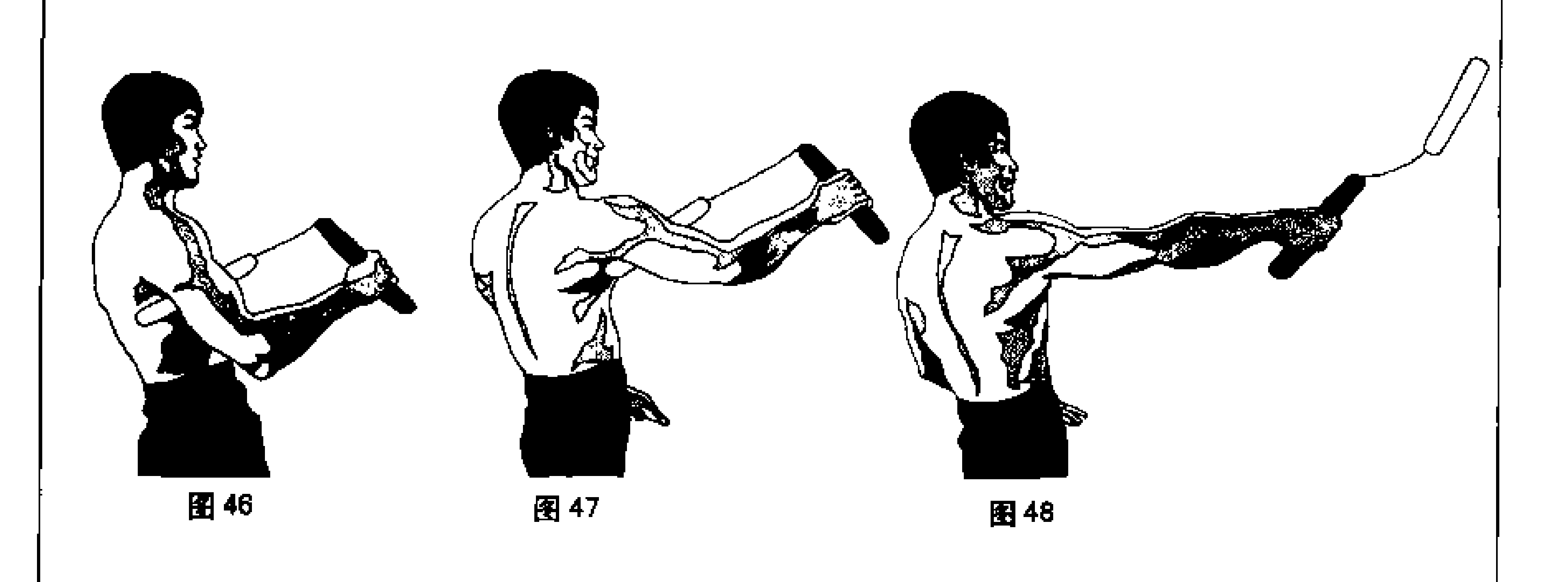


图46　　图47　　图48

使用说明：

1.可以从夹棍势（参见60页）、垂棍势（参见61页）、扛棍势（参见62页）、叠棍势（参见63页）、背棍势（参见64页）、握棍势（参见63页）、架棍势（参见66页）等7种戒备势（参见93页）出发使用此动作。

2.在实战中，可用来进攻对手的头部、面部、肩部、胸腹部以及持兵器的手部、腕部等。

3.在舞花组合中，劈之后可以连接外劈、内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正 、反握）、外扫（正、反握）、内扫（正、反握）、外侧舞（正、逆）、内侧舞　、前舞（正）、上舞（正、逆）等11种棍招（参见67页、81页）。

4.在舞花组合中，（反握）劈之后可以连接外劈（反握）、内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正、反握）、外扫（正、反握）、内扫（正、反握）、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正、逆）等10种棍招（参见67页、82页）。

李小龙论“空”：

倾空你的杯子，方可再行注满，空无以求全。

道，一如纯洁的寂静，得者实失之。

外 劈

动作说明（以右侧为例）:

右手握青棍，挥舞白棍从右上方经体前向左下方斜劈对方（图49~51）。

正握青棍做外劈称为正握外劈，反握青棍做外劈称为反握外劈。

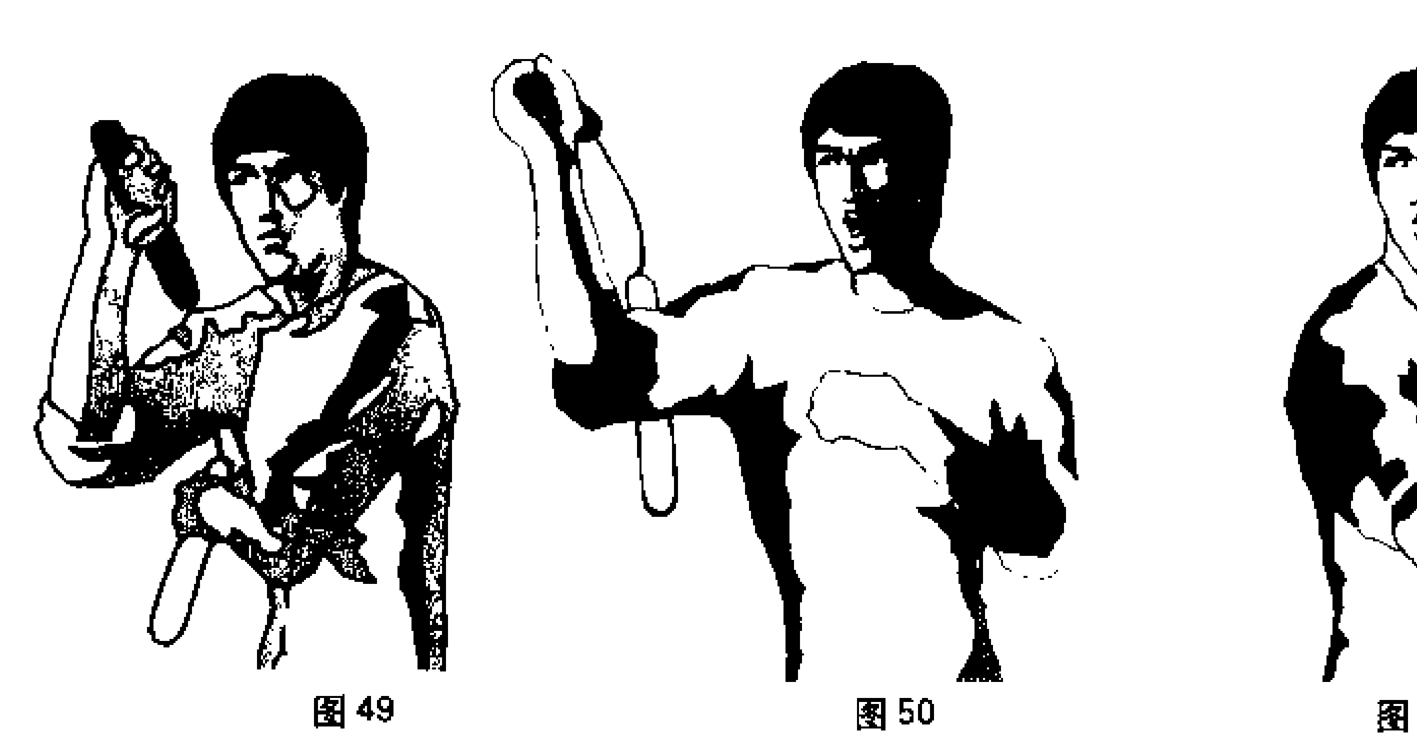



图49　　图50　　图51

使用说明:

1.可以从夹棍势（参见60页）、垂棍势（参见61页）、扛棍势（参见62页）、叠棍势（参见63页）、背棍势（参见64页）、握棍势（参见63页）、藏棍势（参见65页）、架棍势（参见66页）等8种戒备势（参见93页）出发使用此动作。

2.在实战中，可用来进攻对手的头部、面部、肩部、胸腹部以及持兵器的手部、腕部等。

3.在舞花组合中，外劈之后可连接内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正、反握）、外扫（正、反握）、内扫（正、反握）、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正、逆）等9种棍招（参见68页、83页）。

4.在舞花组合中，（反握）外劈之后可以连接内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正、反握）、外扫（正、反握）、内扫（正、 反握）、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正、逆）等9种棍招（参见68页、84页）。

李小龙论"空":

心灵的偏狭意味着心灵的冻结。一旦停止其必需的自由流动性，心灵将不再是处于心灵的状态。



内 劈

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，挥舞白棍从左上方经体前向右下方斜劈对方（图52～54）。

正握青棍做内劈称为正握内劈，反握青棍做内劈称为反握内劈。

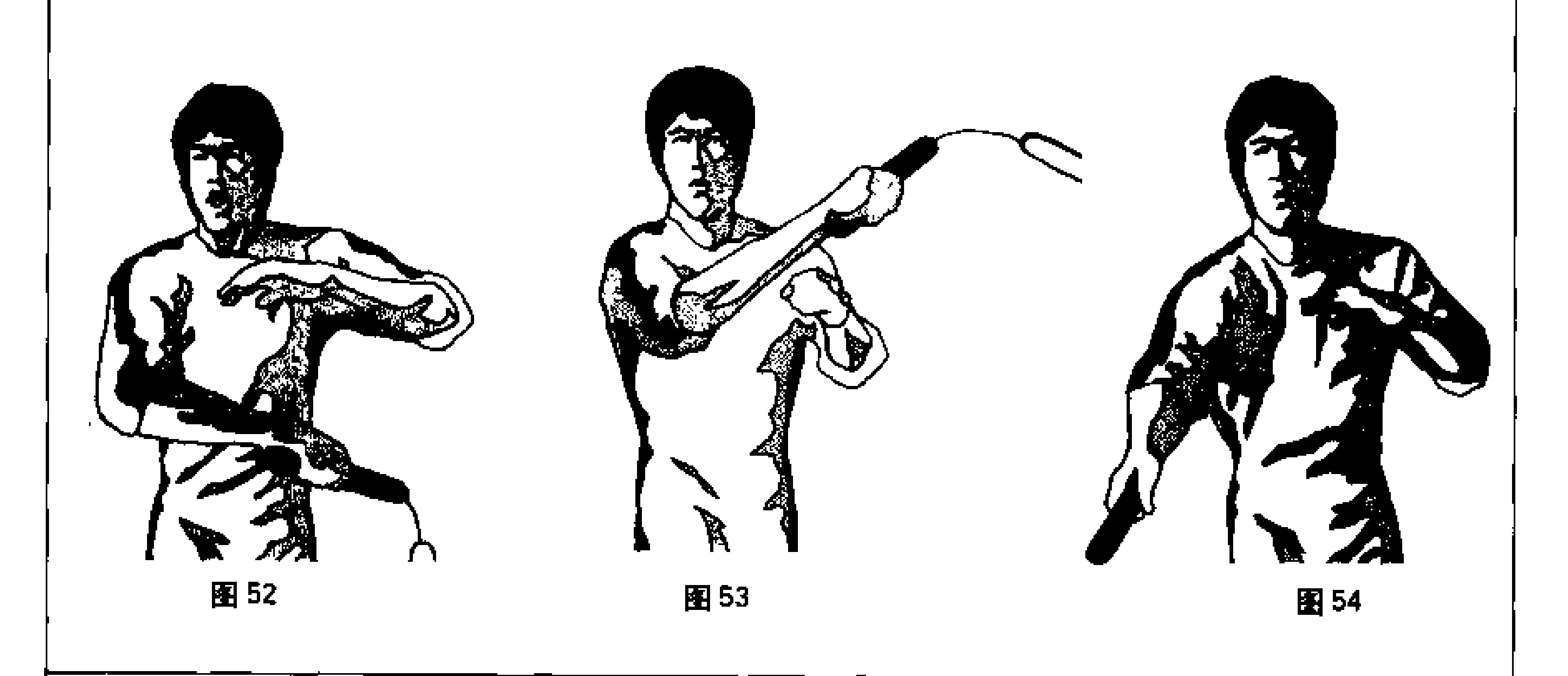


图52　　图53　　图54

使用说明：

1.可以从垂棍势（参见61页）、扛棍势（参见62页）、叠棍势（参见63页）、握棍势（参见63页）等4种戒备势（参见93页）出发使用此动作。

2.在实战中，可用来进攻对手的头部、面部、肩部、胸腹部以及持兵器的手部、腕部等。

3.在舞花组合中，内劈之后可以连接外劈、内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正、反握）、外扫（正、反握）、内扫（正、反握）、外侧舞（正、逆）、内侧舞、前舞（正）、上舞（正、逆）等11种棍招（参见69页、81页）。

4.在舞花组合中，（反握）内劈之后可以连接外劈（反握）、内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正、反握）、外扫（正、反握）、内扫（正、反握）、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正、逆）等11种棍招（参见69页、82页）。

李小龙论"空"：

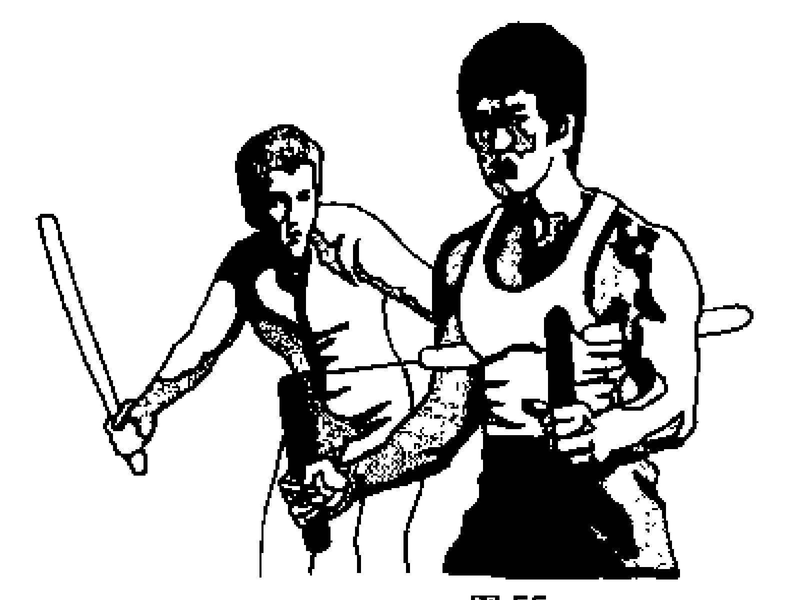
让心灵从传统的习惯、偏见、限制中解脱出来，方能真正地专注于事物的中心，并敏锐地感知真理——真理是无处不在的。



后　劈

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，挥舞白棍向上向后劈击身后的敌人(图 55～58)。


图 55

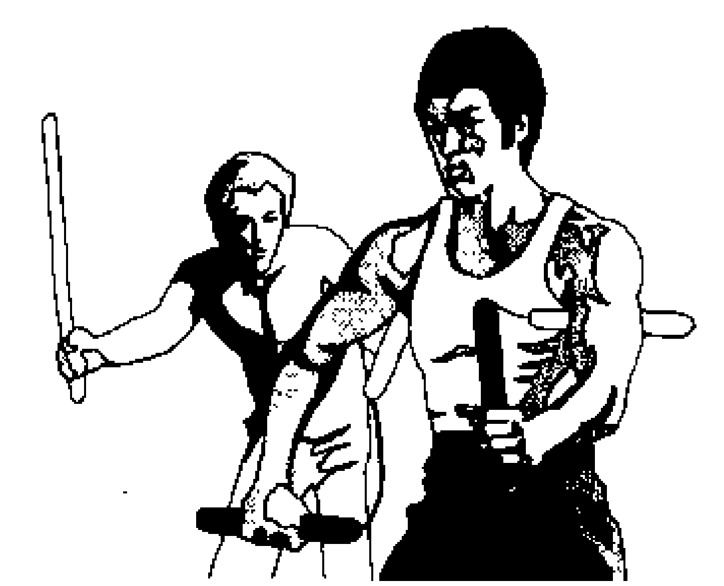

图 56


图 57


图 58

使用说明：

1.可以从夹棍势（参见附图 99～104、420～423）、垂棍势、叠棍势、背棍势、握棍势出发使用此动作。

2.在实战中，可用来进攻身后的敌人，攻击点在对手头部、面部、肩部、胸腹部以及持兵器的手部、腕部等。

李小龙论“变”：

排除一切功利的思想、对赞扬的期盼以及对责备的恐惧，将思想与肢体结合，充分认识自身，最后关闭一切感性知觉通道，让精神任意畅游，从过去、到现在、到将来，如流水般不止地前进，昼夜无息。



二、挑

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，挥动白棍从下向前向上舞动。（图 59～61、62～64）

正握青棍做挑称为正握挑，反握青棍做挑称为反握挑（参见附图241～242、545～546）。

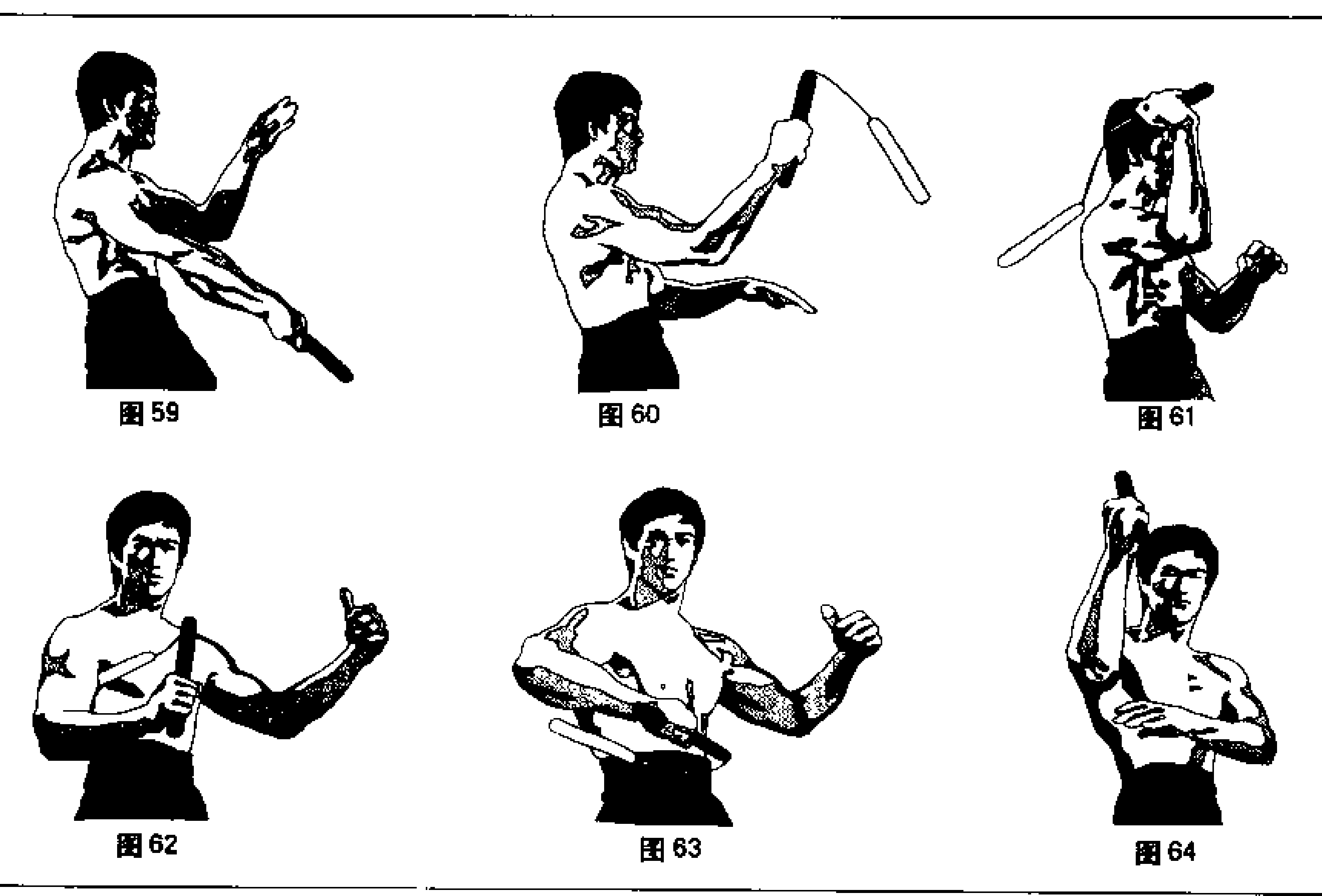


图 59　图 60　图 61

图 62　图 63　图 64

使用说明：

1.可以从夹棍势（参见 60 页）、垂棍势（参见 61 页）、扛棍势（参见 62 页）、叠棍势（参见 63 页）、背棍势（参见 64 页）、握棍势（参见 63 页）、藏棍势（参见 65 页）、架棍势（参见 66 页）等 8 种戒备势（参见 94 页）出发使用此动作，也可从腰后出棍直接上挑（参见附图 314～315、337～338）。

2.在实战中，可用来进攻对手裆部、腋下、下腭以及持械手、腕部等。

3.在舞花组合中，挑之后可以连接劈、外劈、外挑、内挑、外扫、内扫、外侧舞（正、逆）、内侧舞、前舞（正、逆）、上舞（正、逆）等 10 种棍招（参见 70 页、85 页）。

4.在舞花组合中，（反握）挑之后可以连接劈（反握）、外劈（反握）、外扫（反握）等 3 种棍招（参见 71 页）。

李小龙论“自我”：

莫被所学知识所限，而要去驾驭它。

外物并不能撼动你的心境，运动以调和宇宙精神中的矛盾。



外 挑

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，从右下方向左上方挑击对方（图 65 ~ 66）。

正握青棍做外挑称为正握外挑，反握青棍做外挑称为反握外挑。



图 65

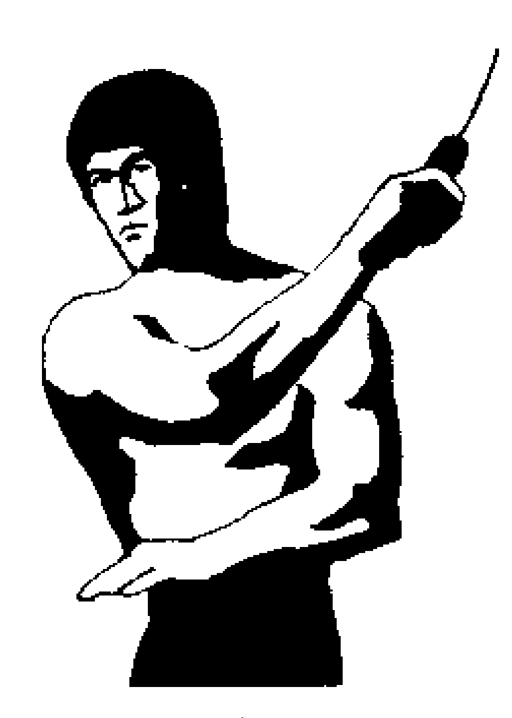


图 66

使用说明：

1.可以从夹棍势（参见 60 页）、垂棍势（参见 61 页）、扛棍势（参见 62 页）、叠棍势（参见 63 页）、背棍势（参见 64 页）、握棍势（参见 63 页）、藏棍势（参见 65 页）、架棍势（参见 66 页）等 8 种戒备势（参见 94 页）出发使用此动作，也可从腰后出棍直接外挑。

2.在实战中，可用来进攻对手裆部、腋下、下腭以及持械手、腕部等。

3.在舞花组合中，外挑之后可以连接内劈、内挑、内扫、上舞（正、逆）等 4 种棍招（参见 71 页）。

4.在舞花组合中，（反握）外挑之后可以连接内劈（反握）、内挑（反握）、内挑（反握）等 3 种棍招（参见 71 页）。

李小龙论“自我”：

我在不停地移动同时又全然未动，我恰似波涛上的月般不止的颠簸、移动，——移动的不过是幻影罢了。真义不在“我正在从事什么”或“我现在是什么样子”，而在我内心深处的自知自觉，即“真正的自我”。



内 挑

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，从左下方向右上方挑击对方（图67~69）。

正握青棍做内挑称为正握内挑，反握青棍做内挑称为反握内挑。

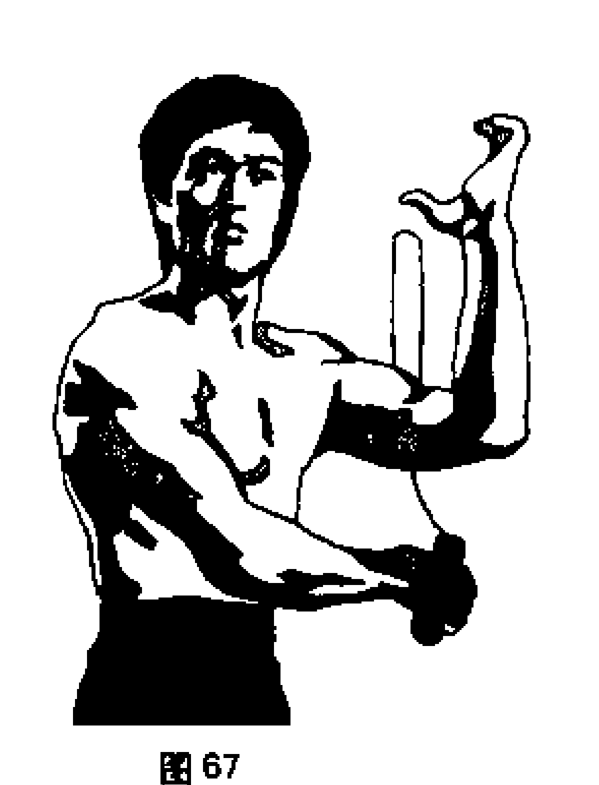
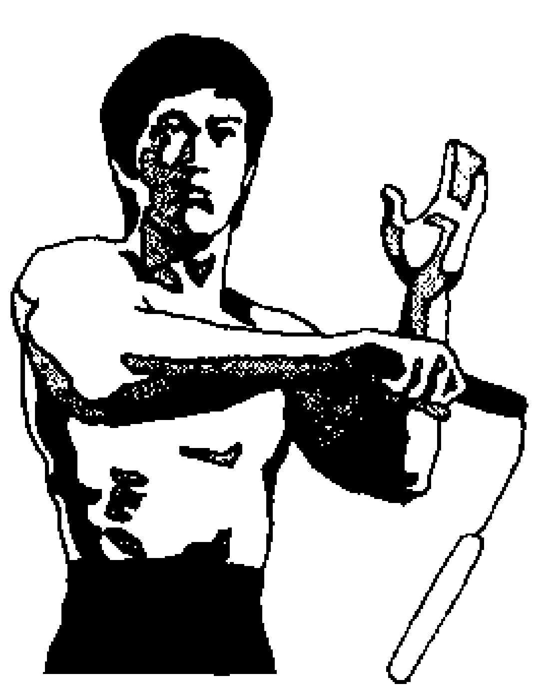


图67



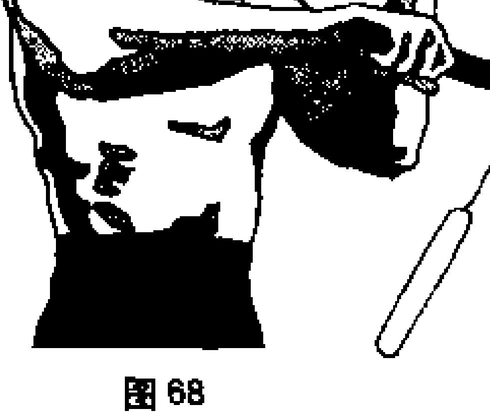


图68



图69

使用说明：

1.可以从垂棍势（参见61页）、扛棍势（参见62页）、叠棍势（参见63页）、背棍势（参见64页）、握棍势（参见63页）等5种戒备势（参见94）出发使用此动作。

2.在实战中，可用来进攻对手裆部、腋下、下腭以及持兵器的手部、腕部等（参见附图304~306）。

3.在舞花组合中，内挑之后可以连接劈、外劈、挑、外挑、内挑、外扫、外侧舞（正、逆）、内侧舞、前舞（正、逆）、上舞（正、逆）等10种棍招（参见72页、85页）。

4.在舞花组合中，（反握）内挑之后可以连接劈（反握）、外劈（反握）、挑（反握）、外扫（反握）4种棍招（参见72页）。

李小龙论“自我”：

欲突破自己，需要深知自己之自觉。



三、外扫

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，挥动白棍从右向前向左舞动（图 70～72）。

正握青棍作外扫称为正握外扫，反握青棍作外扫称为反握外扫（图 73～75）。

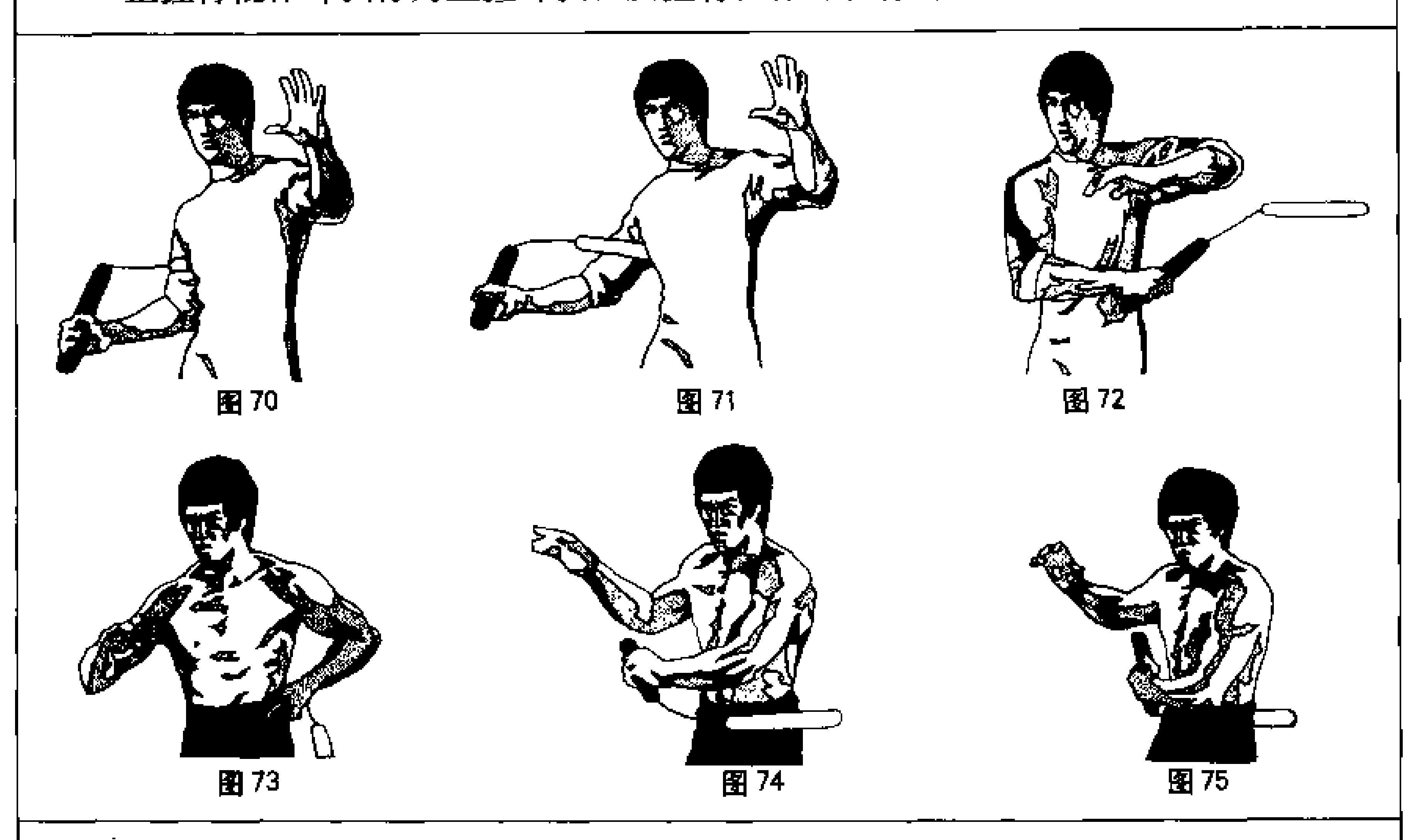


图 70 图 71 图 72

图 73 图 74 图 75

使用说明：

1.可以从夹棍势（参见 60 页）、垂棍势（参见 61 页）、扛棍势（参见 62 页）、叠棍势（参见 63 页）、背棍势（参见 64 页）、握棍势（参见 63 页）、藏棍势（参见 65 页）、架棍势（参见 66 页）等 8 种戒备势（参见 95 页）出发使用此动作。

2.在实战中，可用来进攻对手头部（参见附图 75～78、114～119）、面部、肋部、腿部（参见附图 162～187、300～303）、以及持兵器的手部、腕部等。

3.在舞花组合中，外扫之后可以连接内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正、反握）、外扫（正、反握）、内扫（正、反握）、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正、逆）等 9 种棍招（参见 73 页、86 页）。

4.在舞花组合中，（反握）外扫之后可以连接内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正、反握）、外扫（正、反握）、内扫（正、反握）、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正、逆）等 9 种棍招（参见 73 页、87 页）。

李小龙论"自我"：

技巧的学习容易，难的是培养与发挥自己独特的风格与个性。

勿一味地模仿技巧，习艺的过程是一个由模仿到创新直至最终形成自我风格的过程。



内　扫

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，挥动白棍从左向前向右舞动（图 76 ~ 78）。

正握青棍做内扫称为正握内扫，反握青棍做内扫称为反握内扫。

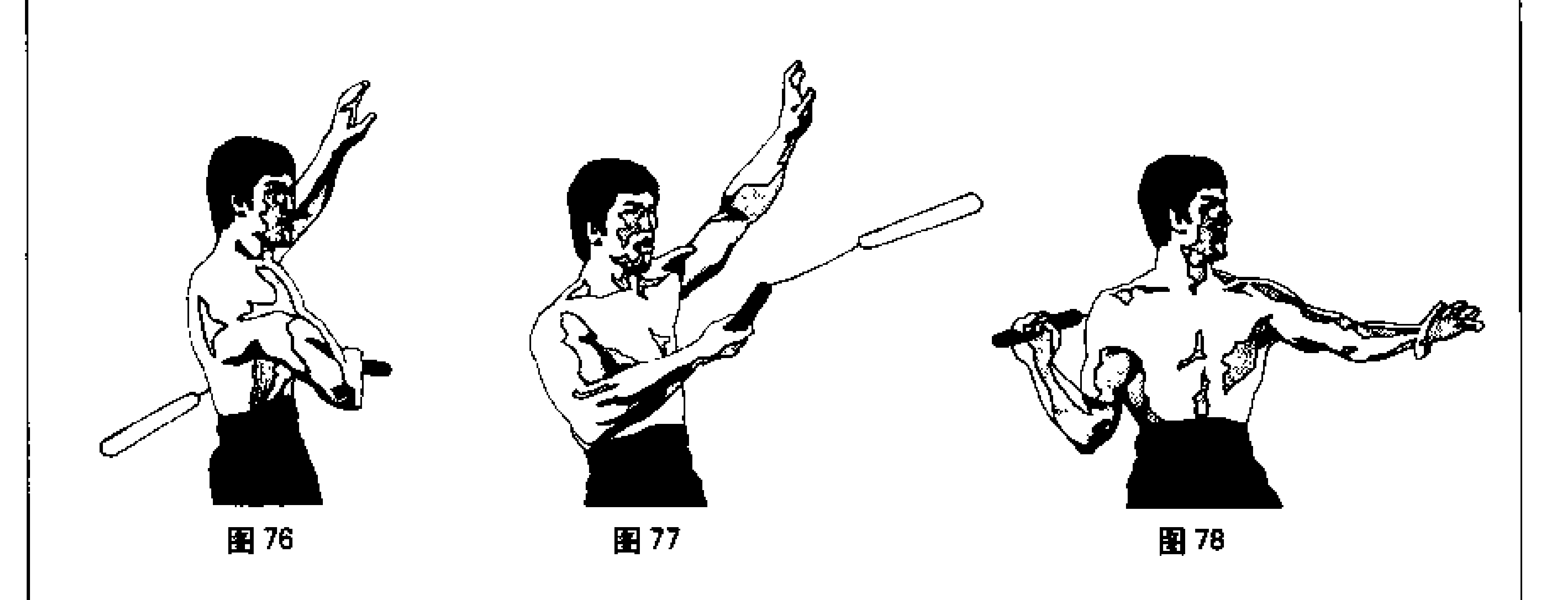


图 76　　图 77　　图 78

使用说明：

1.可以从夹棍势（参见 60 页）、垂棍势（参见 61 页）、扛棍势（参见 62 页）、叠棍势（参见 63 页）、背棍势（参见 64 页）、握棍势（参见 63 页）、架棍势（参见 66 页）等 7 种戒备势（参见 95 页）出发使用此动作。

2.在实战中，可用来进攻对手头部（参见附图 72 – 74）、面部、肋部（参见附图 393 ~ 395）、腿部（参见附图 165 ~ 188）、以及持兵器的手部、腕部等。

3.在舞花组合中，内扫之后可连接劈、外劈（正、反握）、内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正、反握）、外扫（正、反握）、外侧舞（正、逆）、内侧舞、前舞（正、逆）、上舞（正）等 11 种棍招（参见 74 页、88 页）。

4.在舞花组合中，（反握）内扫之后可连接劈（反握）、外劈（反握）、内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正、反握）、外扫（正、反握）、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正、逆）等 10 种棍招（参见 74 页、89 页）。

李小龙论“自我”：

人，一个活着的人，一个创造武术的人，要比任何已经建立、已经固定的各种武术体系重要得多，也更有价值。



四、击

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍或叠握青棍、白棍，以棍身击打对方（图79，80）。

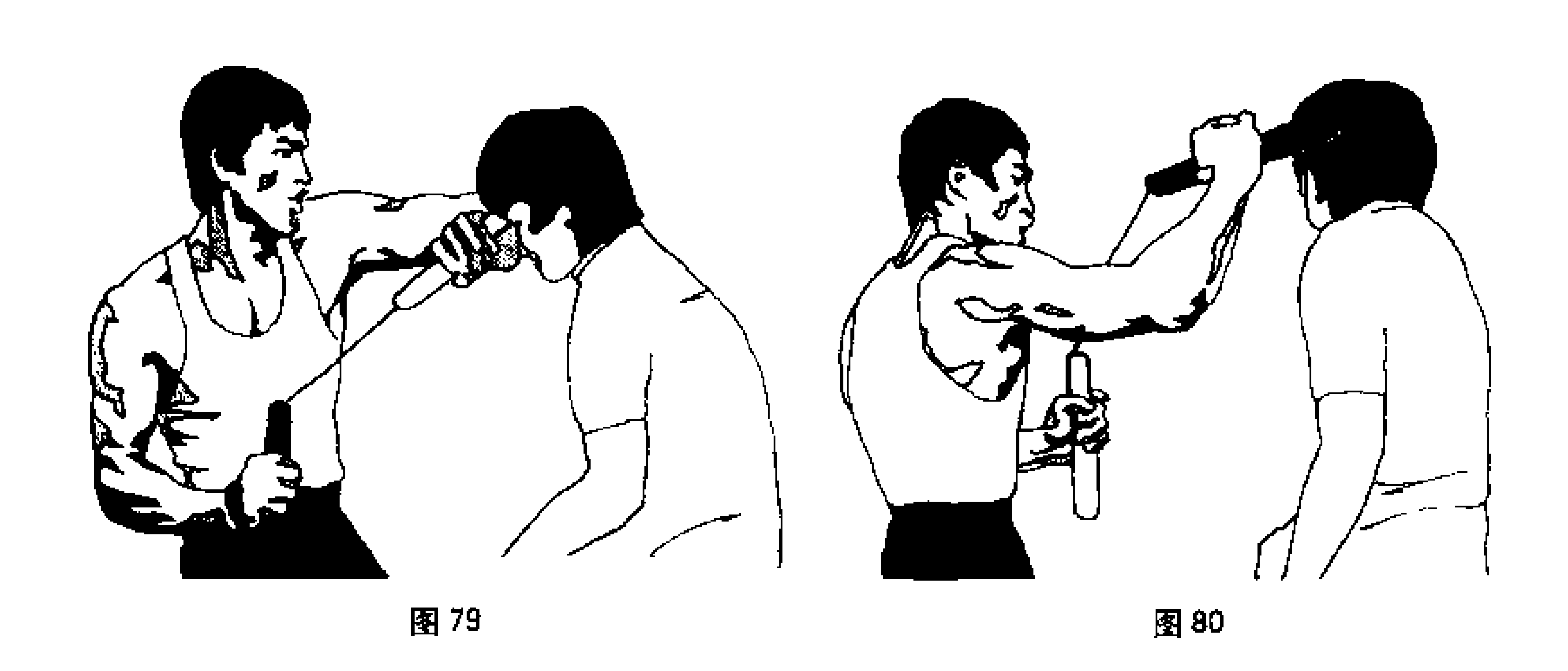


图79　　图80

使用说明：

1.可以从叠棍势、背棍势、握棍势（参见附图502～504、592～598）出发使用此动作。

2.在实战中，可用来进攻对手的头部（参见附图594）、面部、以及持兵器的手部、腕部（参见附图504）等。

3.击属于近身攻击技术，而在实战中，二节棍的最佳攻防距离是中距离（参见105页），因此击的运用机会极少。一般在战斗的最后阶段，逼近对方防守线内，以此招将敌制服，或者从敌背后偷袭时使用。

李小龙论“自我”：

一个真正意义上独立自主的人，以不懈的努力来了解自我，并奋力证明自我存在的价值。正是这类人的努力，谱写了许多可歌可泣的诗篇，造就了伟大的文学、不朽的艺术、音乐乃至科技的发展，从而播下了文明的种子，奠定了今日世界的基石。



五、砸

动作说明：

右手叠握青棍、白棍或双手分握青棍、白棍，由上向下以棍的外端砸击对方（图81、82）。

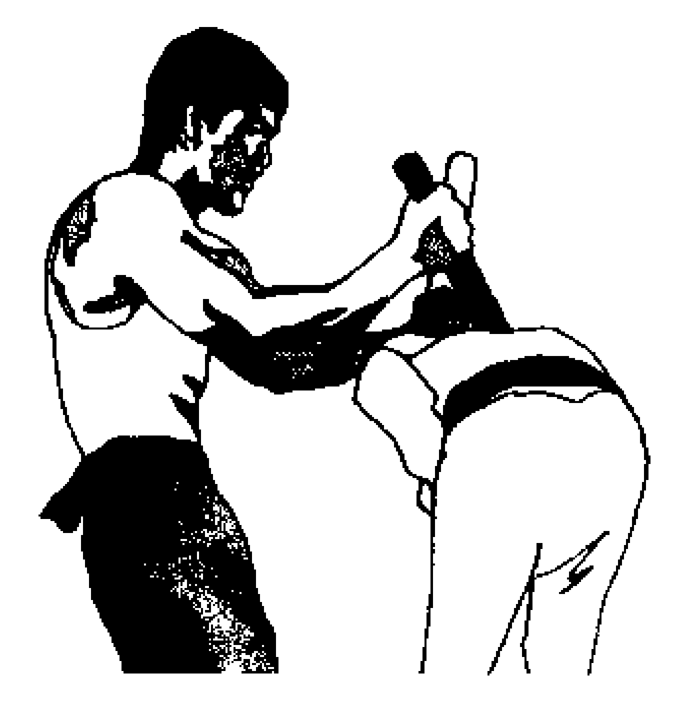




图81



图82

使用说明：

1.可以从叠棍势、握棍势出发直接使用此招。

2.在实战中，可用来进攻对手的头部、面部等。

3.砸属于近身攻击技术，而在实战中，二节棍的最佳攻防距离是中距离（参见105页），因此砸的运用机会极少。一般在战斗的最后阶段，欺近对方防守线内，以此招将敌制服，或者从敌背后偷袭时使用。

4.砸的力量凶猛，杀伤力很强，但由于动作较大，易暴露自己的空当，因此在实战中极少运用。除非在对方无暇反击、自己相对安全时才可以使用此招，一击定胜负。

李小龙论“自我”：

独立自主的人格需要时时自许方能稳定不为外界所动，而不断地维持对自我的期许却是一个长期的、艰难的任务。





六、绞

动作说明:

双手分别握青、白棍外端，以棍链绞住对方的颈、腕等部位（图83)。

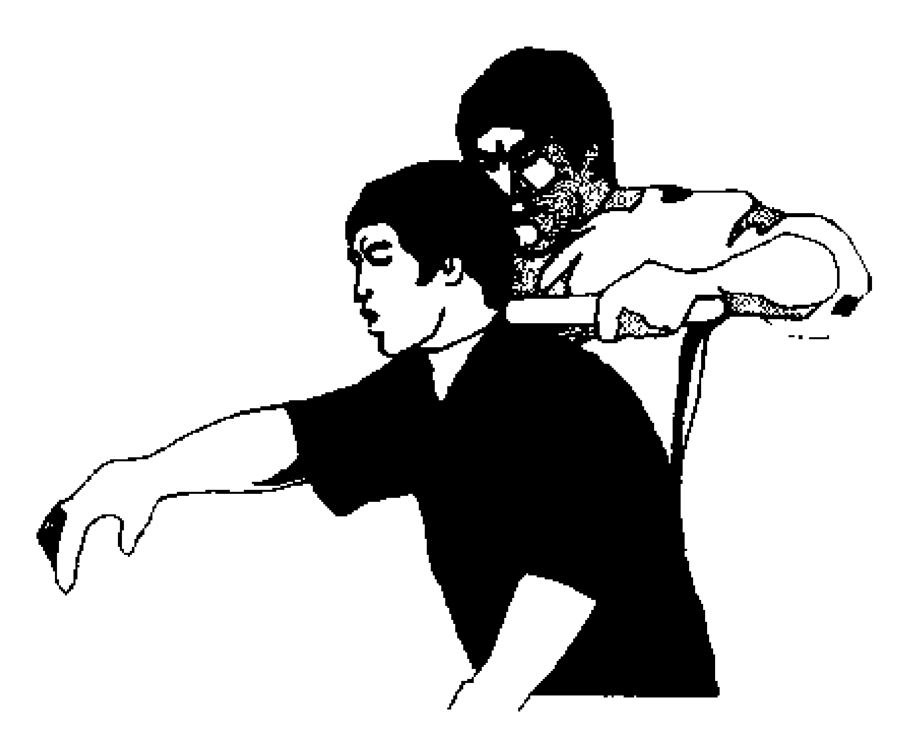


图83

使用说明:

1.可以从握棍势出发直接使用此招。

2.绞属于近身攻击技术，而在实战中，二节棍的最佳攻防距离是中距离（参见105页)，因此绞的运用机会极少。一般在战斗的最后阶段，欺近对方防守线内，以此招将敌制服，或者从敌背后偷袭时使用。

3.一旦绞住对方的颈部，极易制敌于死地，故在实战中不要轻易运用此招，切勿防卫过当而触犯刑法。

李小龙论“自我”:

这是一个巨烈变动的时代，是一个激情奔放的时代，我们永远无法适应全新的事物，但我们必须证明自己的价值，肯定我们的存在，无时无日不是如此。



七、刺

动作说明（以右侧为例）:

右手握青棍或叠握青棍、白棍，以棍端捅刺对方（图84、85）。

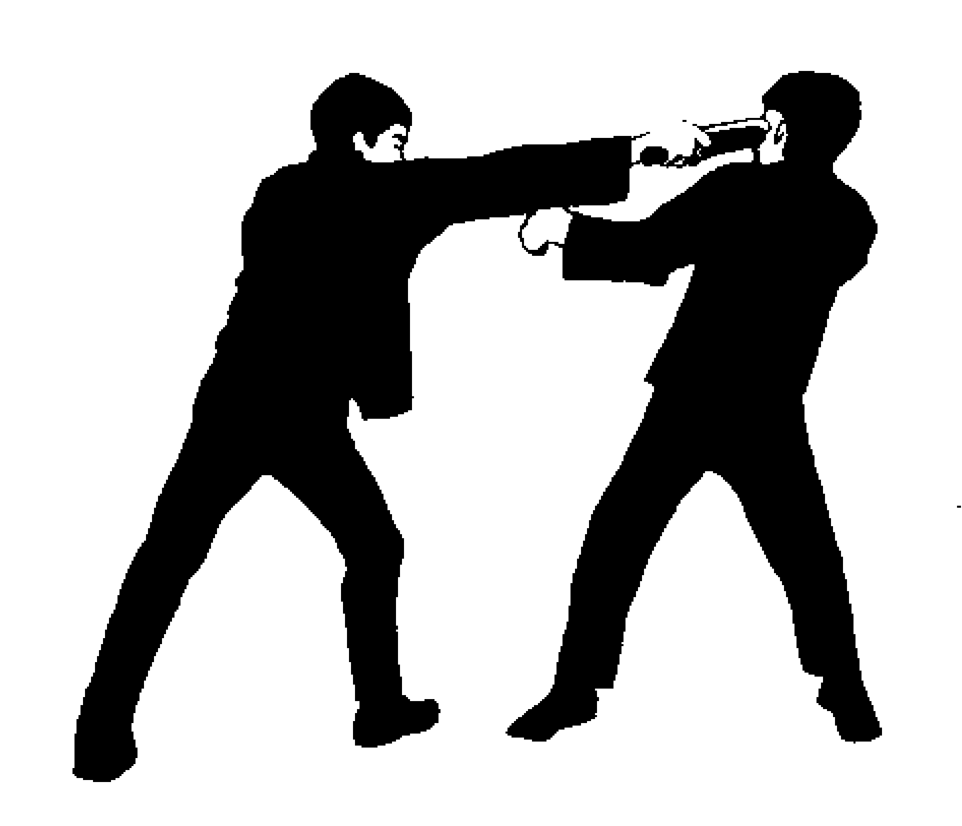


图84



图85

使用说明:

1.可以从叠棍势、握棍势出发直接使用此招。

2.在实战中，可用来进攻对手的头部、面部、胸腹部、裆部等。

3.刺属于近身攻击技术，而在实战中，二节棍的最佳攻防距离是中距离（参见105页），因此刺的运用机会极少。一般在战斗的最后阶段，逼近对方防守线内，以此招将敌制服，或者从敌背后偷袭时使用。此外，当被敌抱住时也可利用刺来摆脱困境。

李小龙论"自我":

我们知道具有天赋的才能可以为自己创造机会，而有时强烈的欲望不但可为自己创造机会，更可创造出才能来。









第二节 防守棍招

切记:

在二节棍中，进攻才是最佳的防守。在敌准备进攻之时就应抢先以快、准、狠的攻击先发制人，以达到保护自己、重创敌人的双重目的。

如果对方出招很快，而自己来不及抢攻，则应运用躲闪技术，在轻轻一让、避开对方攻击的同时出棍反击。

躲闪反击战术的好处在于:

1.只需轻轻晃身躲闪，不须举棍与对方接触，防守动作幅度小，且节省体力。

2.自己闪开对方进攻的同时，正当对方攻势将尽、无暇自救，这是反击的最佳时机。如果先招架、再反击，则已失去最好的机会了。

3.只靠身体躲闪，无须用二节棍做多余的防守动作，可抓住战机及时出棍反击，以最精简的战术在最短时间内克敌制胜。

只有在来不及以抢攻先发制人、又无法闪开对方攻击的情况下，方可运用防守棍招。

防守要在对手的攻击即将到达自己身体前的一刹那进行，以免被对手的假动作所欺骗。

防守的动作幅度要小，以既能保护自身又利于反击为标准。

防守动作的变换要快，不要出现空当。

防守要注意守中用中，保护自己身体的中线部位不受侵犯。

李小龙论“自我”:

截拳道研究如何表现真正的自我，它是存在而真实的。





一、格挡

动作说明:

当对手持械攻来时，以手中的二节棍挡开对手的进攻（图86)。

格挡是指肘部不动，仅以手臂向内或向外的快速开合，毫不费力地将对手的进攻轻轻拨开，使其偏离自己的身体。

格挡的动作不应幅度太大，只需恰到好处地拨开对手使其偏离进攻方向即可，不要有过分的动作，以免使身体暴露。

切记：动作必须精纯简捷，只需使对方的攻击偏离路线即可，切勿有猛砍或挥打的动作。

可以用右手握青棍格挡，也可以右手叠握青、白双棍进行格挡。

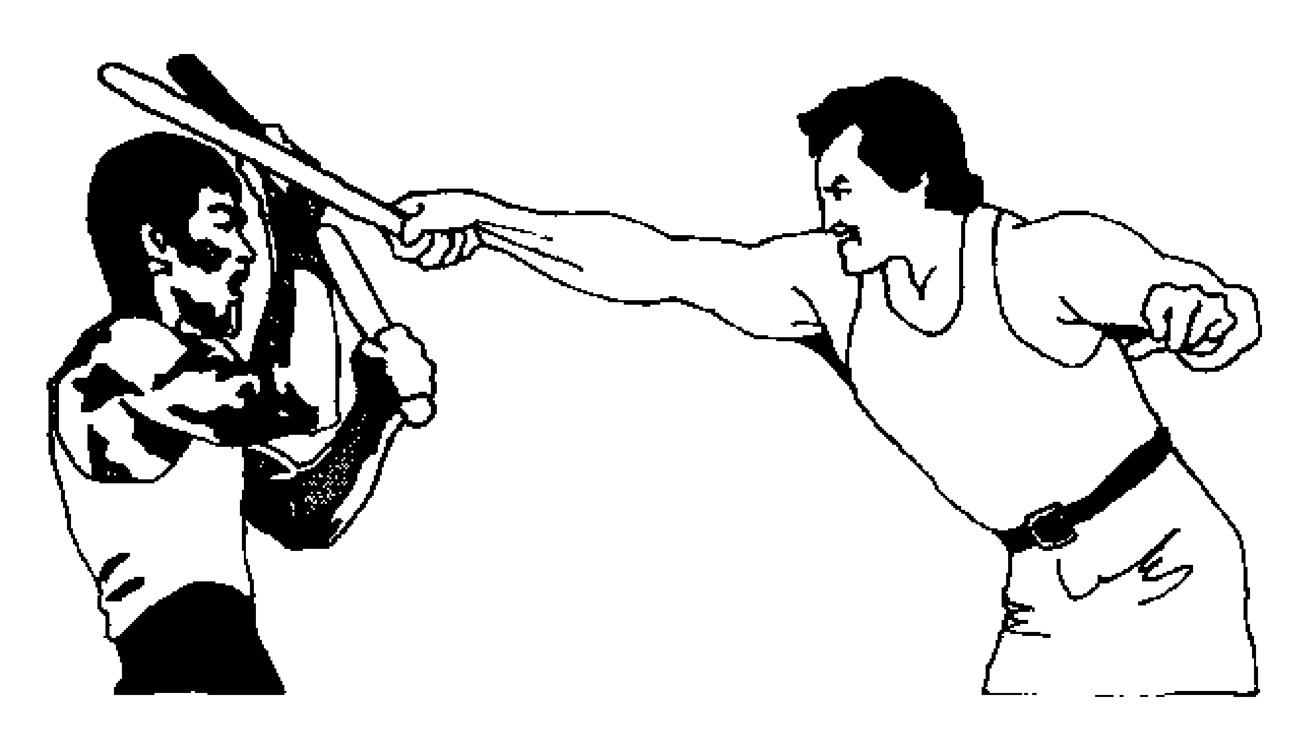


图86

使用说明:

1.可以从叠棍势、背棍势、握棍势出发进行格挡。

2.格挡不是目的，而只是一种应急手段，为反击制造机会。

3.格挡的关键在于对距离、时间的良好判断，而不是靠蛮力。

4.在格挡的同时，必须为下一步的反击做好准备。

李小龙论“自我”:

学习截拳道绝非单纯地寻求知识或积累形式化的技巧，而是在自我率真的表达上。



二、架

动作说明:

双手握棍由下向上，以棍链架住对方从上劈下的兵器（图 87）。

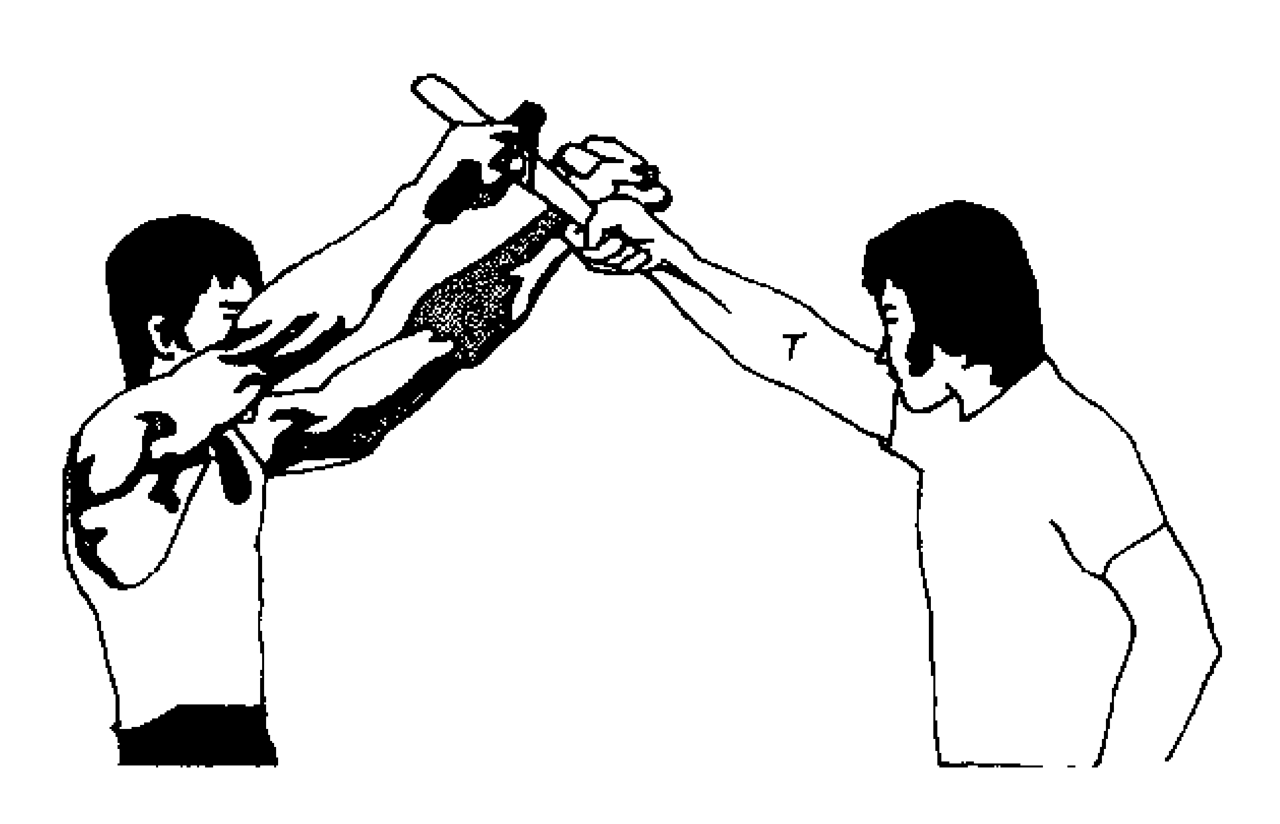


图 87

使用说明:

1.可以从背棍势、握棍势出发运用此招。

2.在架的同时，必须为下一步的反击做好准备。

3.以棍链架住对方的刀、棍后，可以顺势转为绞住其兵器（参见 36 页)。

李小龙论“自我”:

愿能由截拳道中有所启发，从而能了解自我，并无限地发展自我——不是发展自我的某一特点，而是发展整体的自我以及作为整体之部分的某一特点。





三、压

动作说明：

双手握棍由上向下以棍链压住对方的兵器（图88）。

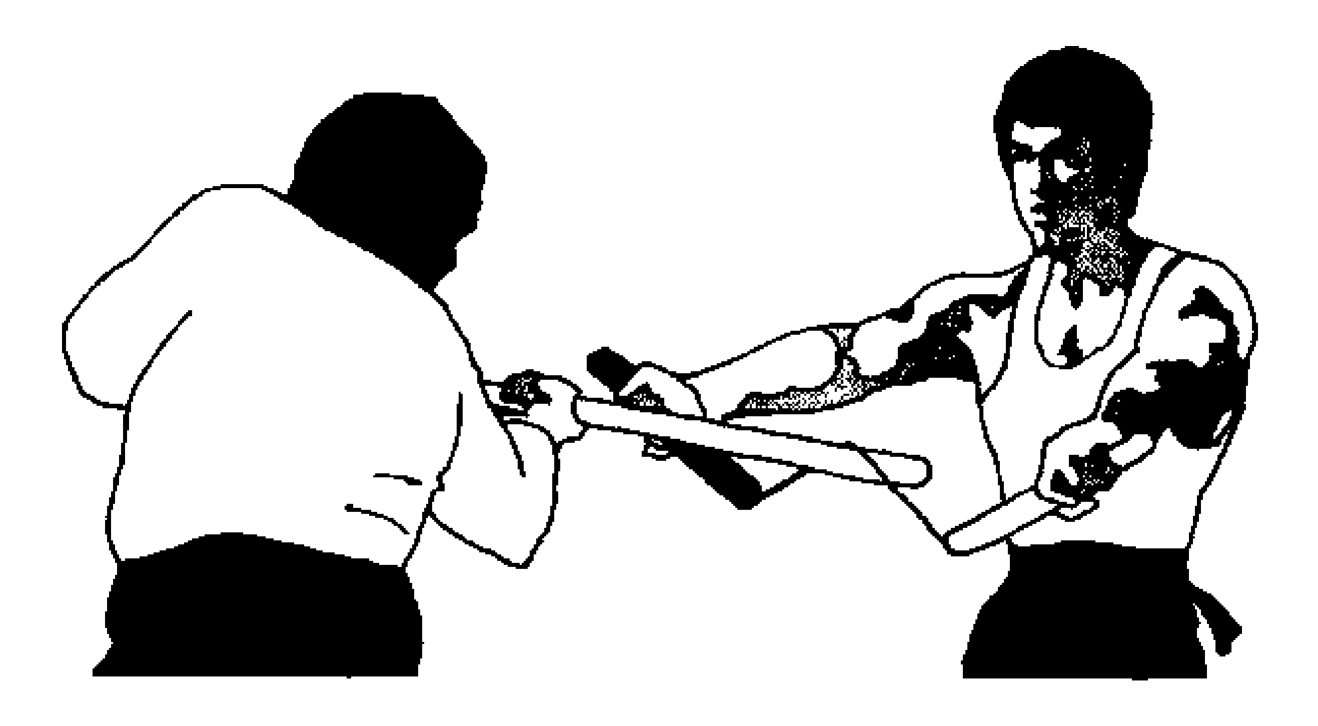


图88

使用说明：

1.可以从背棍势、握棍势出发运用此招。

2.在压的同时，必须为下一步的反击做好准备。

3.以棍链压住对方的刀、棍后，可以顺势转为绞住其兵器（参见36页）。

李小龙论“自我”：

学习武术的最佳方法是实现自我。最主要的是学会如何成为自己。我反对将同一种形式强加于不同人的身上。武术是一种艺术，一种人个性的表达。





四、封缠

动作说明：

当对手持刀、棍等从正面刺来，我手握二节棍在体前呈立圆挥舞，以棍链缠住对方凶器，并顺势将其引向一侧，使其偏离进攻路线（图89～92）。

图89

图90

图91

图92

使用说明：

1.可以从垂棍势出发使用封缠。

2.运用封缠技术时，自己的二节棍很容易与对方的凶器绞在一起，这就意味着自己的二节棍只能控制对方而不能攻击对方，此时只能靠自己的拳脚功夫来对敌了。因此除非自己的徒手搏击技术非常出色，否则不要轻易运用此招。

3.当使用双二节棍时，可以以一棍封缠，另一棍击敌。

李小龙论“自我”：

一个不熟练的人是很难做到灵活自如地表达自我的。



五、绞

动作说明:

双手分别握青、白棍，以棍链上架或下压敌人的兵器后，立刻以右手握青棍，使内端向左，左手握白棍使内端向右，以棍链绞住对方兵器（图 93 ~ 94）。

双手分别握青、白棍，以棍链上架或下压敌人的手腕后，立刻以右手握青棍，使外端向左，左手握白棍使外端向右，以棍链绞住对方手腕（图 95）。

图 93

图 94

图 95

使用说明:

1.可以从背棍势、握棍势出发运用此招。

2.绞住对方兵器之后，自己的二节棍也只能控制对方而不能进攻，此时只能靠自己的拳脚功夫来对敌了。因此除非自己的徒手搏击技术非常出色，否则不要轻易运用此招（参见附图 601 ~ 603）。

李小龙论"自我":

通过对四肢的训练，能克服自己的贪婪、愤怒与愚昧，摧毁任何纷扰心灵之物，截拳道是朝向自我发展的武艺。





第三节　挥舞

一、外侧舞

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，右腕外旋，挥动白棍在右臂外侧呈立圆挥舞一周（图96～101）。

白棍沿向前、向下、向后、向上、再向前的方向舞动称为正外侧舞；

白棍沿向前、向上、向后、向下、再向前的方向舞动称为逆外侧舞（参见附图101～103）。

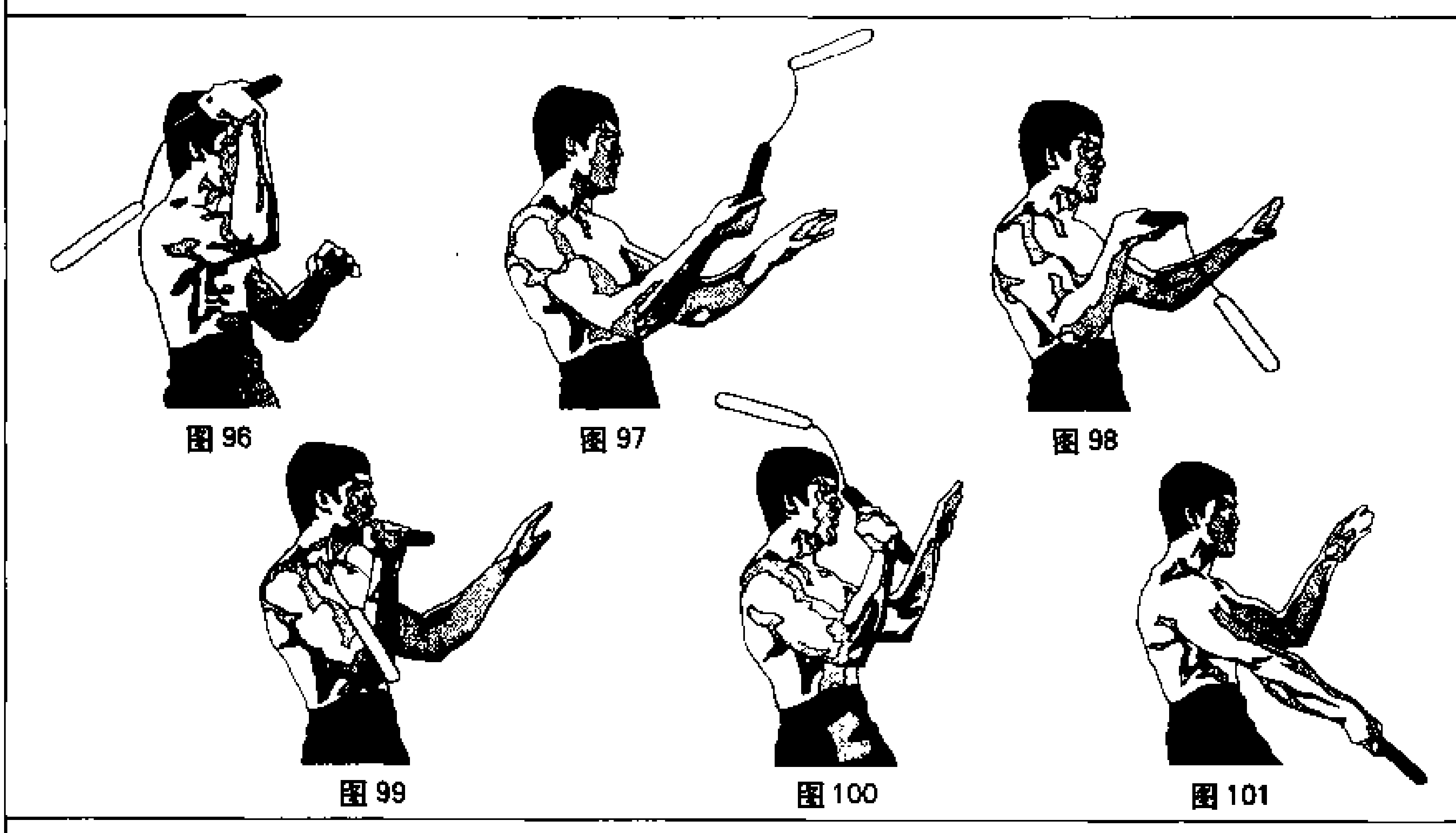


图96　图97　图98　图99　图100　图101

使用说明：

1.可以从夹棍势（参见60页）、垂棍势（参见61页）、扛棍势（参见62页）、叠棍势（参见63页）、背棍势（参见64页）、握棍势（参见63页）、藏棍势（参见页65）、架棍势（参见66页）等8种戒备势出发使用此动作。

2.在舞花组合中，正外侧舞之后可以连接内劈（正、反握）、挑（正、反握）、外挑（正、反握）、内挑（正、反握）、外扫（正、反握）、内扫（正、反握）、外侧舞（逆）、内侧舞、前舞（正）、上舞（正、逆）等10种棍招（参见75页、81页）。

3.在舞花组合中，逆外侧舞之后可以连接劈、外劈、挑、外挑、内挑、外扫、内扫、外侧舞（正、逆）、内侧舞、前舞（正、逆）、上舞（正、逆）等11种棍招（参见76页、85页）。

李小龙论“自我”：

高超的技巧是在几乎无意识时完成的。



二、内侧舞

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，右腕内旋，带动白棍在体前向下、向后，然后在右臂内侧顺势向上、向前、再向下呈立圆挥舞一周（图102～106）。

图102

图103

图104

图105

图106

使用说明：

1.可以从夹棍势（参见60页）、垂棍势（参见61页）、扛棍势（参见62页）、叠棍势（参见63页）、背棍势（参见64页）、握棍势（参见63页）、架棍势（参见66页）等7种戒备势出发使用此动作。

2.在舞花组合中，内侧舞之后可以连接劈、挑、外挑、外扫、内扫、外侧舞（正、逆）、前舞（正）、上舞（正）等8种棍招（参见77页）。

李小龙论“自我”：

要明白自由的可贵，先得让心灵学会正视生命——不是肉体存在的生命，而是超越时空的真正的生命。





三、前舞

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍于身前，挥白棍在体前呈立圆挥舞。

白棍向上、右、下、左沿顺时针方向挥动称为正前舞（图107-109）。

白棍向上、左、下、右沿逆时针方向称为逆前舞（参见附图274－280）。

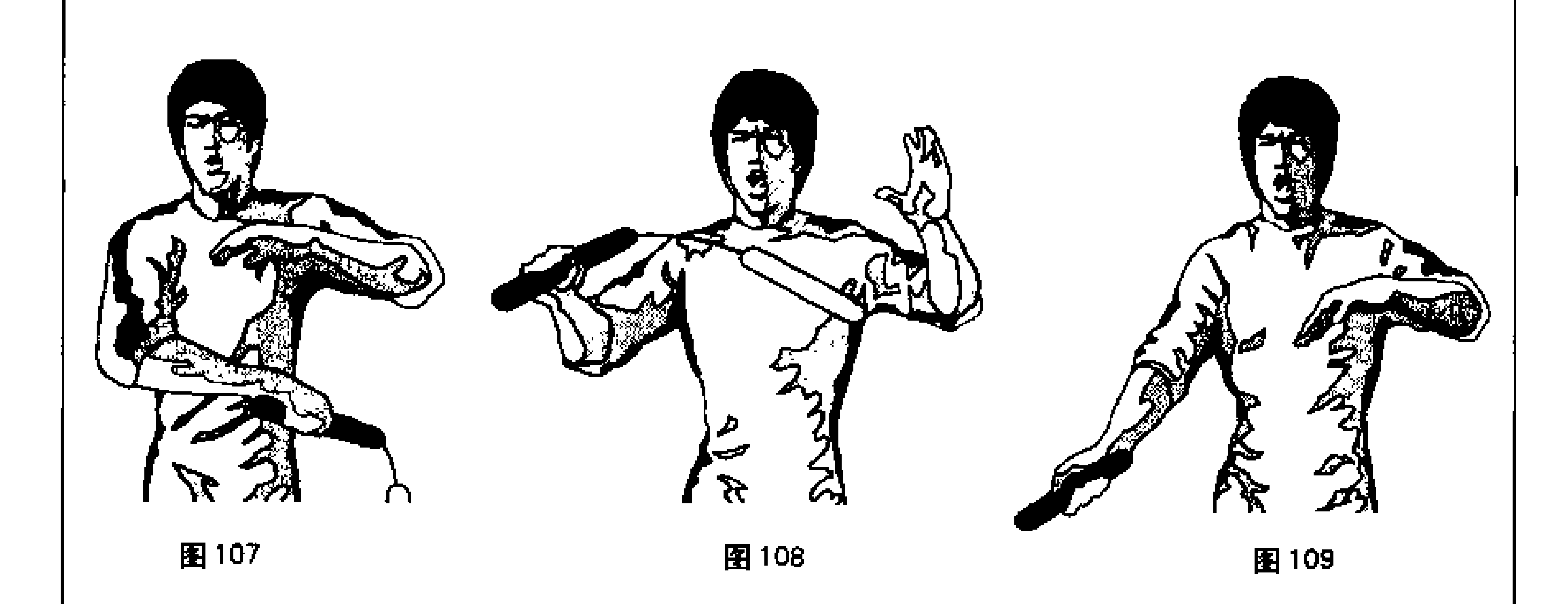


图107　图108　图109

使用说明：

1.可以从夹棍势（参见60页）、垂棍势（参见61页）、扛棍势（参见62页）、叠棍势（参见63页）、背棍势（参见64页）、握棍势（参见63页）、藏棍势（参见65页）、架棍势（参见66页）等8种戒备势出发使用此动作。

2.在舞花组合中，前舞之后可以连接劈、外劈、挑、外挑、外扫等5种棍招（参见78页）。

李小龙论“无形”：

以无限为有限、以无法为有法。



四、上舞（不常用）

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍于头部上方，挥动白棍呈圆周舞动。

若白棍沿向左、向后、向右、再向前的方向舞动称为正上舞（图110）；

若白棍沿向右、向后、向左、再向前的方向舞动称为逆上舞（图111）。



图110

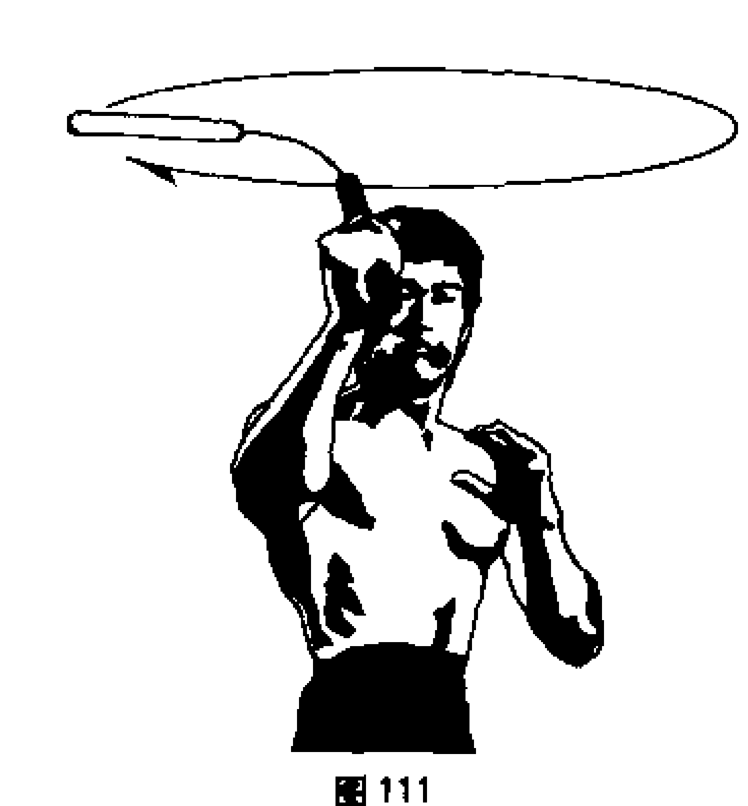


图111

使用说明：

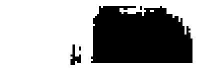
1. 可以从夹棍势（参见60页）、垂棍势（参见61页）、扛棍势（参见62页）、叠棍势（参见63页）、背棍势（参见64页）、握棍势（参见63页）、藏棍势（参见65页）、架棍势（参见66页）等8种戒备势出发使用此动作。

2.在舞花组合中，上舞之后可以连接劈、外劈、内劈、挑、外挑、内挑、外扫、内扫等8种棍招（参见79页）。

李小龙论“无形”：

截拳道面对的是实际，而非徒然的形式。









第四章　棍招变换

第一节　反弹

对于初学者来说，反弹是较难掌握的技术，有的人往往害怕被二节棍打伤而缩手缩脚，导致动作变形，达不到训练效果；而有的人却盲目地大力挥舞，极易使自己受伤。

造成以上两种情况的原因，都是初学者不了解反弹技术的基本要领。

要掌握反弹技术，关键在于以下两点：

1.当挥舞二节棍的时候，右手握青棍从静止的戒备势开始，突然启动并加速，同时白棍受离心力作用而沿圆弧进行高速运行，白棍外端产生巨大的杀伤力。

此时需注意的是，右手在到达一定位置后即停止不动，而白棍仍将沿原路线继续运行，但是速度及力量将减弱，当白棍接触身体的回弹部位时，其力量已不足以伤害自己。

所以，在练习时必须注重动作的准确性，右手握青棍挥舞时，一定要在适当的时间和位置停止下来。

2.在反弹时，要以白棍的内端靠在身体的反弹部位。这是因为白棍的内端距离运转的圆心较近，速度和力量都较弱，当内端靠在身体的反弹部位（如上臂外侧）之后，白棍外端仍继续沿原方向运行，但速度将很快降低，当其去势将尽之时，右手迅速挥臂抖腕，使白棍沿来路弹回。

必须注意：如果在反弹时以白棍外端接触身体，极易使自己受伤，如果以棍链接触身体（尤其是上臂），则易使棍链绞伤自己。

李小龙论“无形”：

截拳道是无所谓形的，故亦可适于任何形，以达于最高境界。





一、前反弹

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，挥舞白棍从上向前、向下劈击，同时右腕内旋，右肘外扬，使白棍内端靠于上臂下部或右肋部位，当白棍外端去势将尽时，上扬右臂、抖动右腕使白棍向下、向前、向上弹回（图112～117）；亦可向左或向右挥臂抖腕，使白棍向左或向右横扫。

图112　图113　图114

图115　图116　图117

使用说明：

1.可以从劈（参见67页）、内劈（参见69页）、外侧舞（参见75页）、内侧舞（参见77页）等4种棍招，通过前反弹与挑、外挑、外扫、内扫、外侧舞、前舞、上舞等5种棍招连接。

2.可以从（反握）劈（参见67页）、（反握）内劈（参见69页）等2种棍招，通过前反弹与挑（反握）、外挑（反握）、外扫（反握）等3种棍招连接。

李小龙论“无形”：

截拳道是没有固定形式的拳道。没有门派之见，故能顺应任何门派；不属于任何门派，故能不为任何门派所限，可以拮取任何门派的技法。



二、后反弹

动作说明（以右侧为例）:

右手握青棍，挥舞白棍向上至右后方，使白棍内端靠于上臂后部，当白棍外端去势将尽时，上扬右臂、抖动右腕使白棍向上、向前弹回，或向右、向前弹回，称为上臂后反弹（图118～120）。

右手握青棍，挥舞白棍向上至右后方，左手伸至右肋下，左手四指轻轻挡住白棍并顺势卸去来劲，紧接着立即向后拨动，同时上扬右臂、抖动右腕使白棍向上、向前弹回，或向右、向前弹回，称为肋下后反弹（图121～123）。

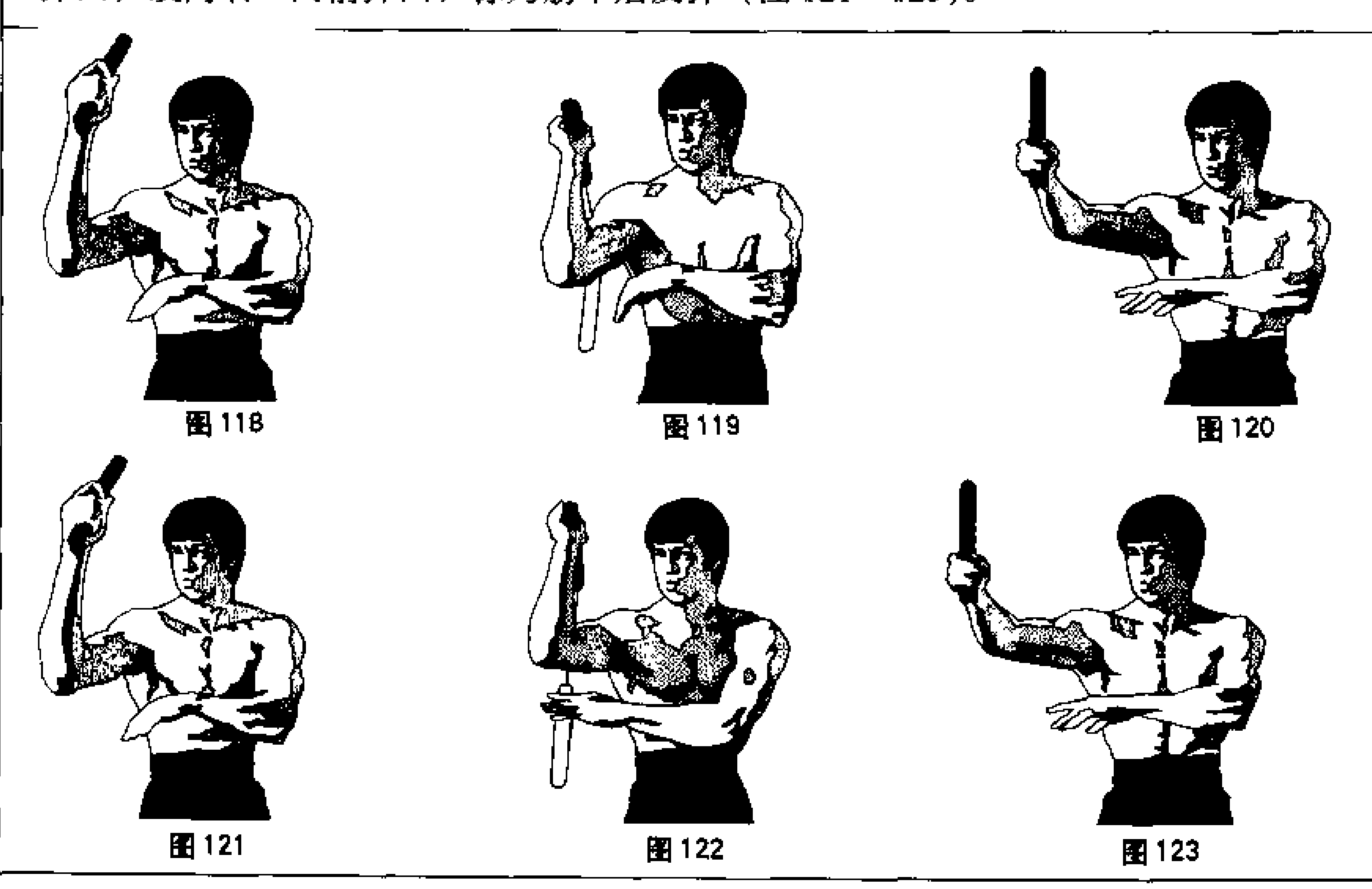


图118　图119　图120

图121　图122　图123

使用说明:

1.可以从挑（参见70页）、内挑（参见72页）、外侧舞（参见76页）等3种棍招通过后反弹与劈、外劈、外扫、外侧舞（正）、内侧舞、前舞（正）、上舞（正）等7种棍招连接。

2.可以从（反握）挑（参见71页）、（反握）内挑（参见72页）等2种棍招与劈（反握）、外劈（反握）、外扫（反握）等3种棍招连接。

李小龙论“无形”:

截拳道无限定性的标准动作，也没有明显的动作特征，任何的一拳或一脚都可说是截拳道，也可以说不是。是与不是的标准只有一个，即实用。



三、同侧反弹

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，挥舞白棍内扫至右侧，同时右腕内旋、手心向后，使青棍内端向下，棍链靠于右腰，当白棍外端在右侧腰后去势将尽时，抖动右腕使白棍从右腰向右、向前弹回，或向上、向前弹回，称为同侧腰部反弹。

右手握青棍，挥舞白棍内扫至右侧，使白棍内端靠于右上臂外侧，当白棍外端去势将尽时，抖动右腕使白棍向右、向前弹回，或向上、向前弹回，称为同侧上臂反弹（图127～128）。也可反握青棍进行同侧反弹（图124～126）。

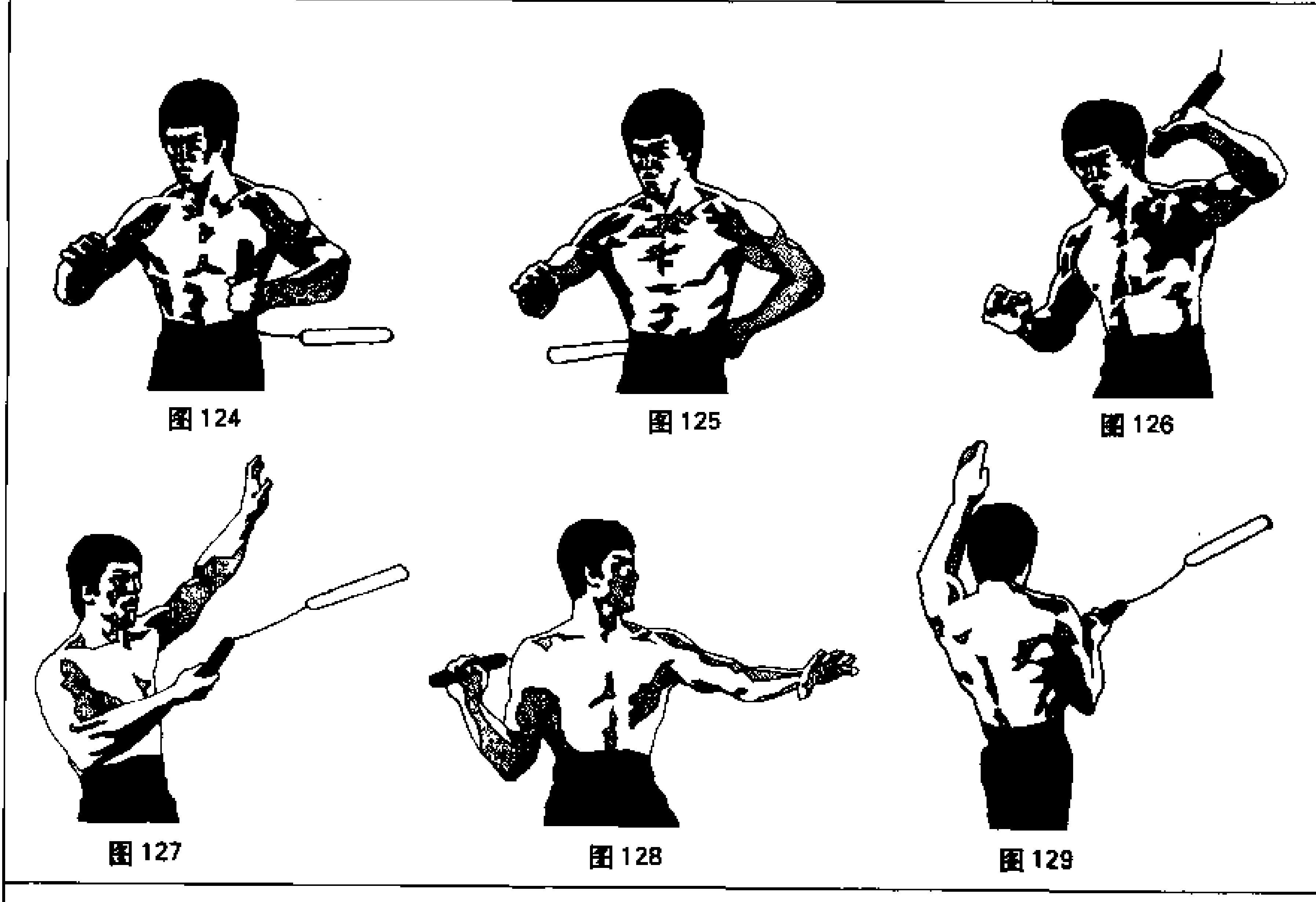


图124　图125　图126

图127　图128　图129

使用说明：

1.可以从内扫（参见74页）通过同侧反弹与劈、外劈、挑、外挑、外扫、外侧舞（正、逆）、内侧舞、前舞（正、逆）、上舞（正、逆）等9种棍招连接。

2.可以从（反握）内扫（参见74页）通过同侧反弹与外劈（反握）、挑（反握）、外扫（反握）等4种棍招连接。

李小龙论“无形”：

任何实用或适合于你的技术都可称为截拳道。









四、异侧反弹

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，挥舞白棍外劈或外扫至左侧，使棍链或白棍内端靠于左腰，当白棍外端去势将尽时，抖右腕使白棍从左腰向右弹回，称为异侧腰部反弹（图130～135）。

右手握青棍，挥白棍外挑至左上方，同时左上臂抬起使白棍内端靠于左上臂外侧，当白棍外端去势将尽时，抖右腕使白棍向右弹回，称为异侧上臂反弹。

图130

图131

图132

图133

图134

图135

使用说明：

1.可从外劈（参见68页）、外挑（参见71页）、外扫（参见73页）等3种棍招通过异侧反弹与内劈、内挑、内扫、前舞（正）、上舞（逆）等5种棍招连接。

2.可以从（反握）外劈（参见68页）、（反握）外挑（参见71页）、（反握）外扫（参见73页）等3种棍招通过异侧反弹与内劈（反握）、内挑（反握）、内扫（反握）等3种棍招连接。

李小龙论“无形”：

形式的积累，只能是束缚你前进的锚，它只朝着一个方向，那就是向下。



第二节　变向

一、自然回棍

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍作劈、外侧舞等棍招，当白棍去势将尽时，向相反方向挥臂并抖动右腕，带动白棍改变挥舞方向（图 136～138、139～141）。

图 136　图 137　图 138

图 139　图 140　图 141

使用说明：

可以从劈（参见 67 页）、内劈（参见 69 页）、外侧舞（参见 75 页）、内侧舞（参见 75 页）等 4 种棍招，通过自然回棍与挑、外挑、外扫、内扫、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正）等 7 种棍招连接。

李小龙论"无形"：

固定的形式无法适应真实情况与变化，只能给习武者本人制造樊笼罢了，而真理是在牢笼之外的。





二、顺势变向

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，挥舞白棍呈圆周舞动的过程中，通过右腕或右小臂的变向旋转，控制白棍顺势流畅而连贯地改变舞动方向（图142～144）。

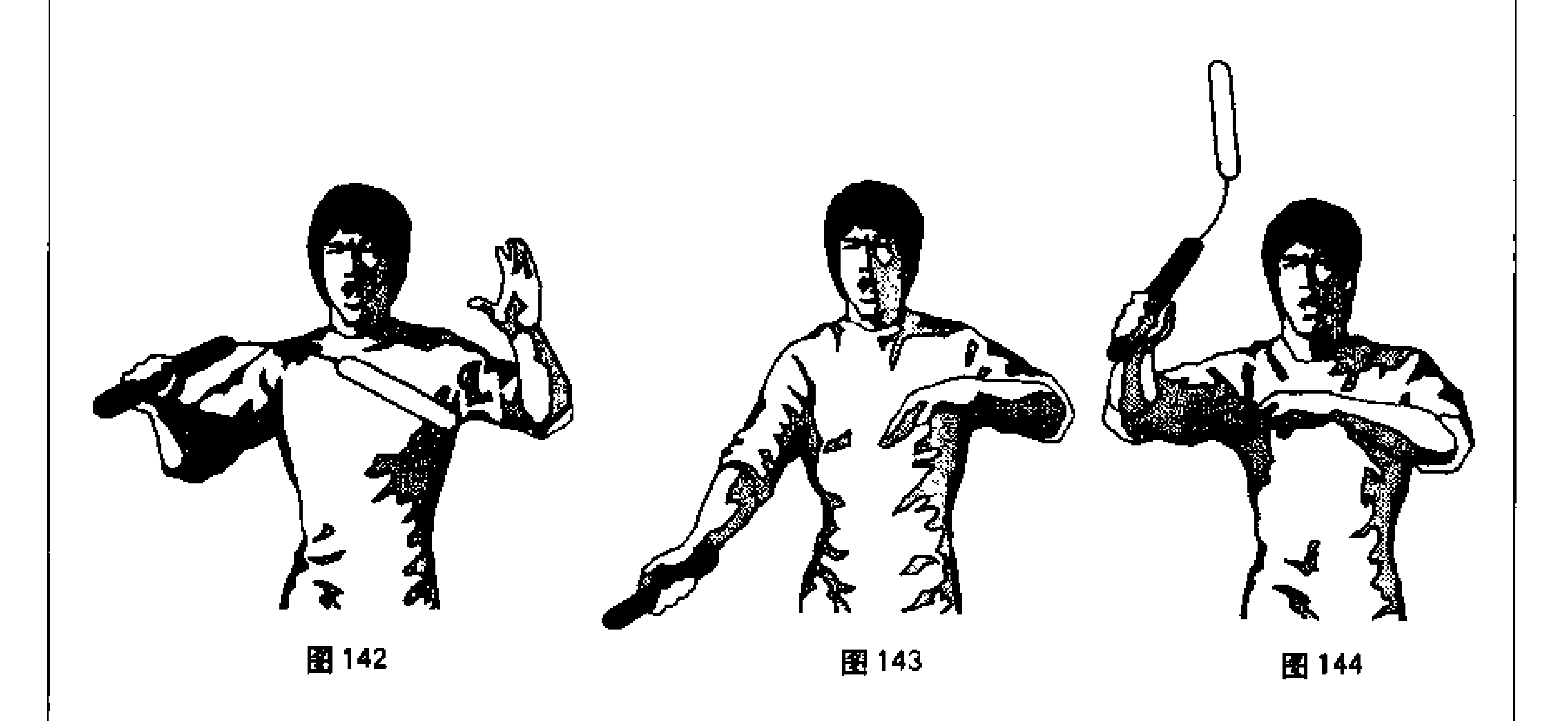


图142　图143　图144

使用说明：

可以从劈（参见67页）、外劈（参见68页）、内劈（参见69页）、挑（参见70页、71页）、外挑（参见71页）、内挑（参见72页）、内扫（参见74页）、外侧舞（参见75页、76页）、内侧舞（参见77页）、前舞（参见78页）、上舞（参见79页）等11种棍招，通过顺势变向与劈、外劈、内劈、挑、外挑、内挑、内扫、外扫、上舞、前舞、外侧舞、内侧舞等12种棍招连接。

李小龙论“无形”：

形式只表达真理的一角而非全部，只能封闭你心灵的自由流动，在你和敌人之间树起了一道屏障，使你只能做些形式化的动作而无法洞悉敌人的真正意图并给予适切的反应。



三、收棍变向

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍，做劈、扫等进攻棍招后，运用腋下收棍将白棍收回成夹棍势，然后再出发做下一个进攻棍招，称为腋下收棍变向（图145～150）。

右手握青棍，做挑、内挑等进攻棍招后，运用肋下收棍将白棍收回成背棍势，然后再出发做下一个进攻棍招，称为肋下收棍变向。

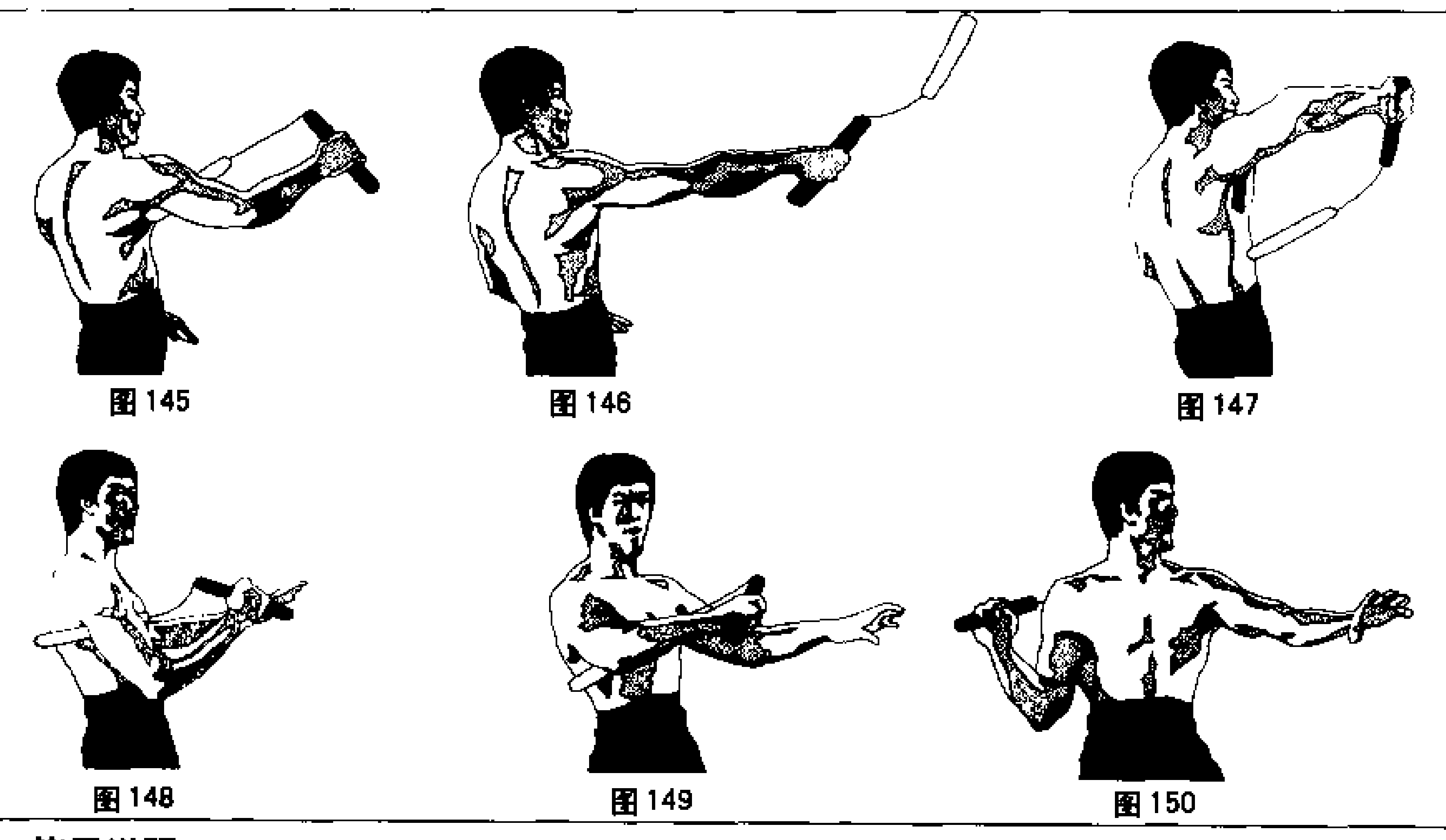


图145　图146　图147　图148　图149　图150

使用说明：

1.可以从劈、内劈、挑、内挑、内扫、上舞、外侧舞、内侧舞等8种棍招通过腋下收棍变向与劈、外劈、挑、外挑、外扫、内扫、上舞、前舞、外侧舞、内侧舞等10种棍招连接（参见53页：腋下收棍、60页：夹棍势）。

2.可以从挑、内挑、外侧舞等3种棍招，通过肋下收棍变向与劈、外劈、挑、外挑、内挑、外扫、内扫、上舞、前舞、外侧舞、内侧舞等11种棍招连接（参见54页：肋下收棍、64页：背棍势）。

3.所谓收棍变向是指利用收棍技术作为两个棍招之间的过渡动作，并非一定要改变挥棍方向，如由劈通过腋下收棍接劈（参见附图34～39、43～47）、由内扫通过腋下收棍接内扫（参见附图120－127），读者一定要灵活运用，切不可拘泥于字面含义。

李小龙论“无形”：

当你遇到生命危险而必须自我防卫时，你能对敌人说：“等我摆好架势、将拳置于腰际，再打好吗”？在生命危急之时，你是拘泥于自己所学的门派招式呢，还是随机应变对付敌人？



第三节　左右换手

一、同棍换手

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍完成某一棍招后，左手握青棍，右手放开，换左手握青棍做动作。

1.若右手作劈等棍招后，双手在身体右侧换手，称为同棍同侧换手（图151～154）。

2.若右手作外扫等棍招后，双手在身体左侧换手，称同棍异侧换手（图155～158）。

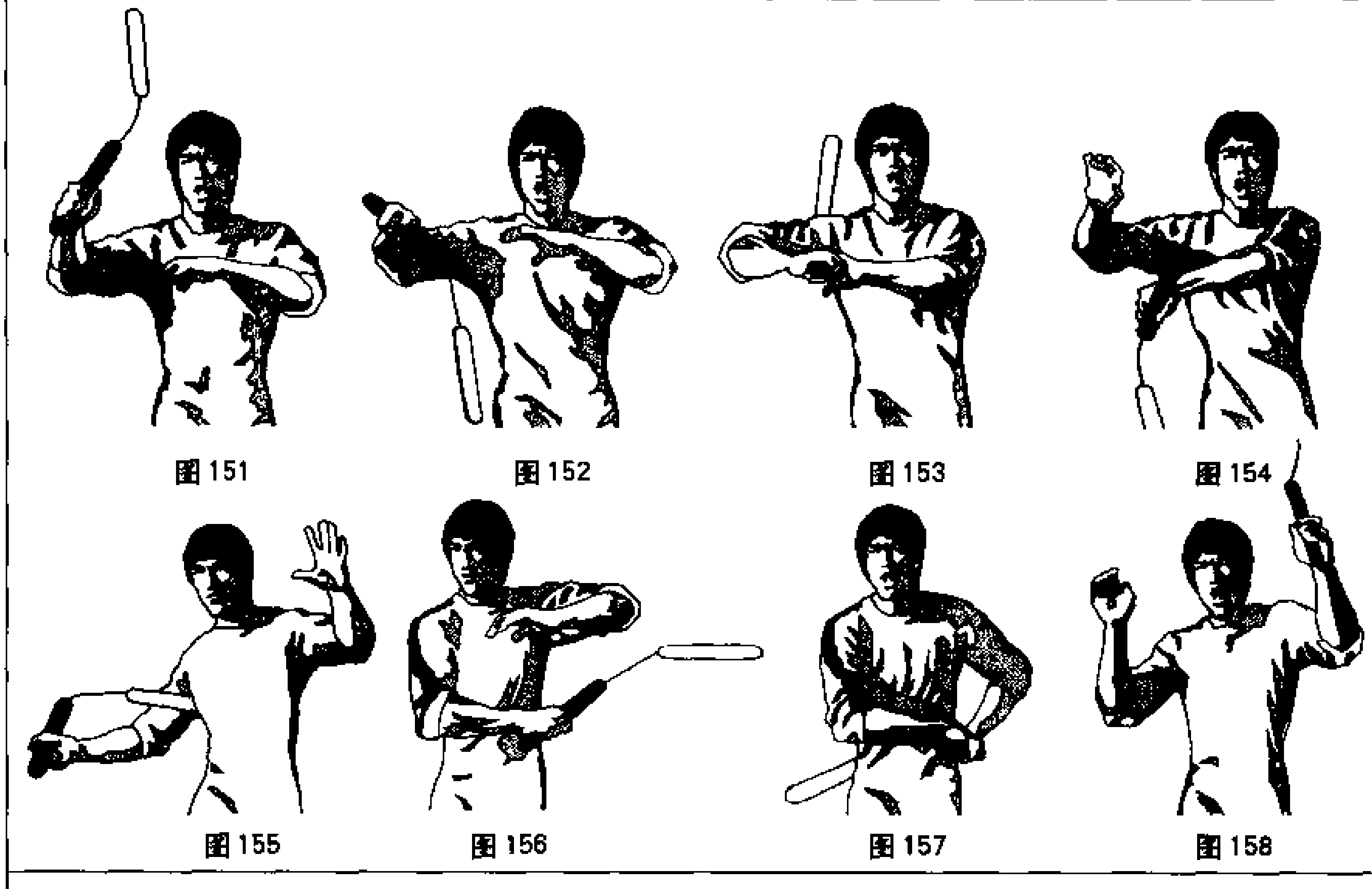


图151　图152　图153　图154

图155　图156　图157　图158

使用说明：

1.可以从劈（参见81、82页）、内劈（参见81、82页）、内扫（参见88、89页）、外侧舞（参见81页）、内侧舞（参见81页）等5种棍招，通过同棍同侧换手与内劈、内挑、内扫、上舞（逆）、前舞（正）等5种棍招连接。

2.可以从外劈（参见83、84页）、外扫（参见86、87页）等棍招，通过同棍异侧换手与挑、外挑、外扫、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正）等6种棍招连接。

李小龙论"无形"：

仅学习某门某派某人之技巧，即使发挥至极限，亦非真正的搏击。



二、异棍换手

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍完成挑、内挑、内扫或外侧舞后，左手接握白棍，右手放开，换成左手握白棍做动作。

1.若右手做挑、内挑、外侧舞等棍招后，左手从体前伸至右肋下接白棍换手，称为异棍肋下换手（图159～162）。

2.若右手做内挑后，左手伸至左侧背后接白棍换手，称为异棍背后换手（图163～166）。

3.若右手做内扫后，当白棍荡至腰后时，左手伸至左腰后接白棍换手，称为异棍腰后换手。

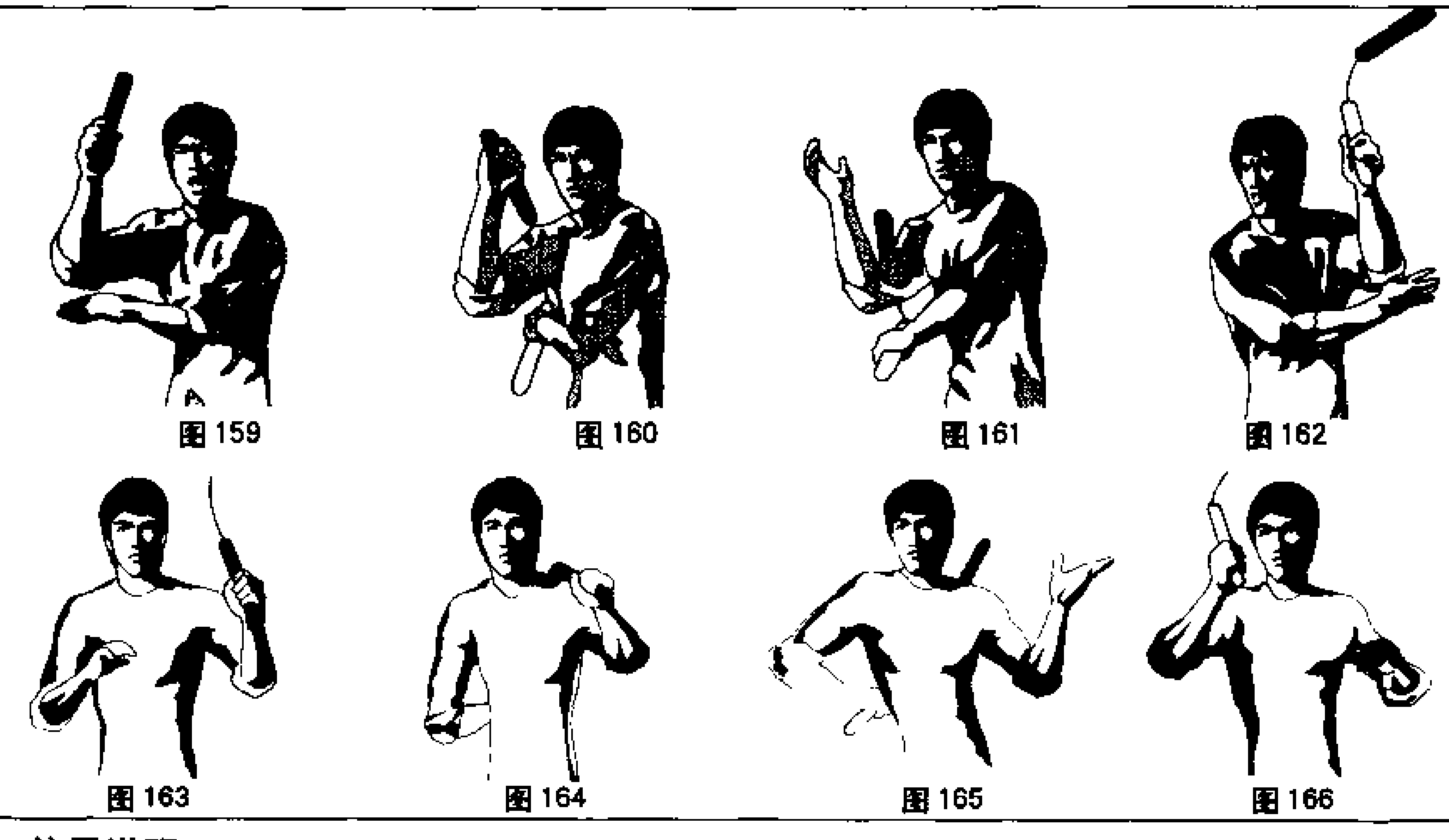


图159 图160 图161 图162

图163 图164 图165 图166

使用说明：

1.可以从挑、内挑、外侧舞等棍招通过异棍肋下换手与内挑、内扫、前舞（正、逆）、上舞（逆）等4种棍招连接（参见85页）。

2.可以从内挑通过异棍背后换手与挑、外挑、外扫、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正）等6种棍招连接（参见85页）。

3.可以从内扫通过异棍腰后换手与挑、外挑、外扫、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正）等6种棍招连接（参见88、89页）。

李小龙论“无形”：

所谓成熟是指自我最深的觉悟，而非做观念上的俘虏。



第四节　正反倒手

一、不换手时的正反倒手

动作说明（以右侧为例）：

右手正握青棍做劈、扫等棍招后，在进行反弹的同时，左手握青棍，右手迅速放开后立刻再反握青棍，左手放开青棍，右手反握青棍继续做动作（图167～170、171～174）。

右手反握青棍作劈、扫等棍招后，在进行反弹的同时，左手握青棍，右手迅速放开后立刻再正握青棍，左手放开青棍，右手正握青棍继续做动作（图171～174）。

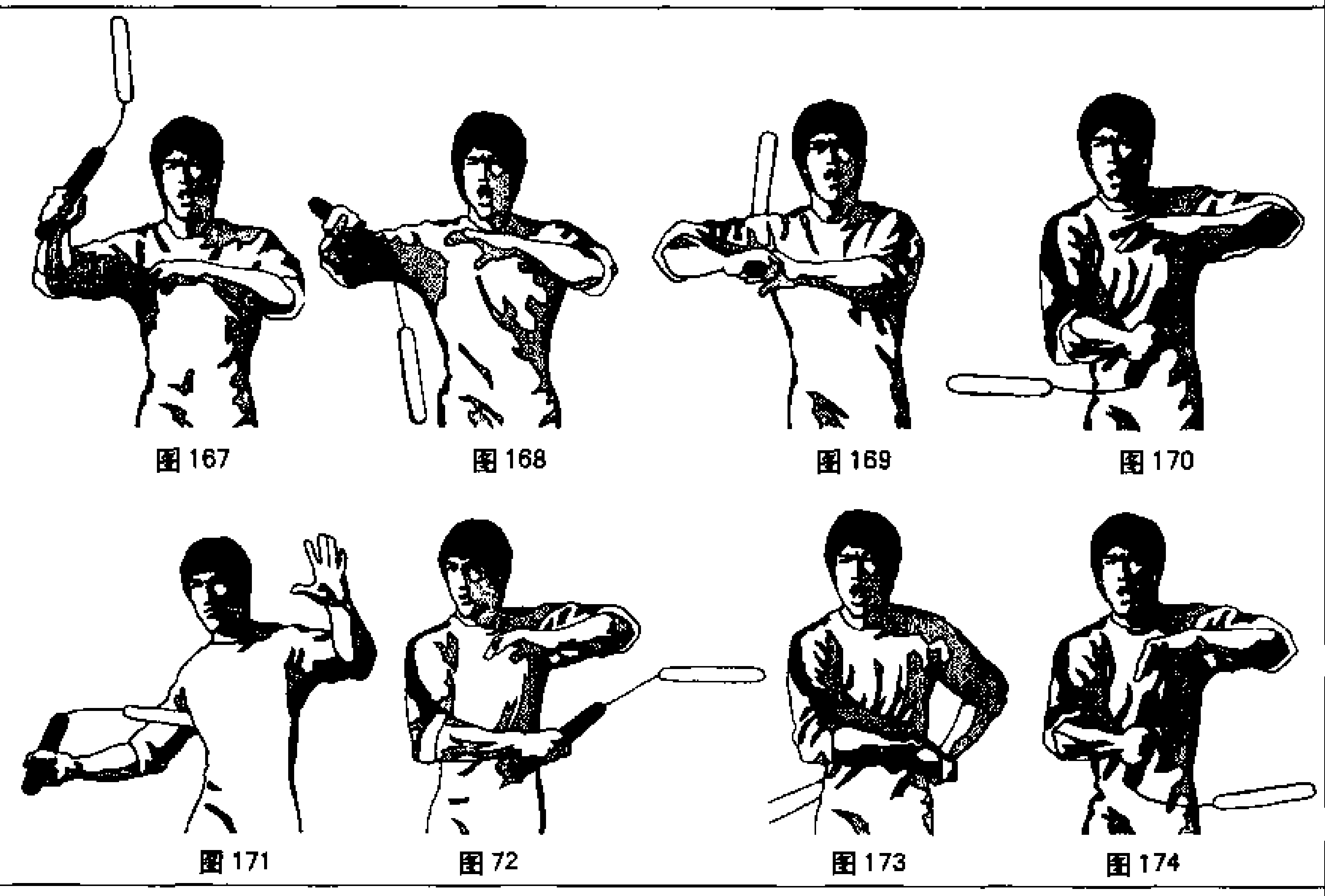


图167　图168　图169　图170

图171　图72　图173　图174

使用说明：

1.可以在右手做劈（参见81页、82页）、内劈（参见81页、82页）、外侧舞（参见81页）、内侧舞（参见81页）等棍招后，进行前反弹的同时结合使用正反倒手 。

2.可以在右手做内扫（参见88页、89页）后，进行同侧反弹的同时结合使用正反倒手。

3.可以在右手做外劈（参见83页、84页）、外扫（参见86页、87页）后，进行异侧反弹的同时结合使用正反倒手 。

李小龙论“无形”：

如果只是随着传统的模式走，你就只能生存在传统的阴影下，了解的只是老路子，你并不了解你自己。





二、换手时的正反倒手

动作说明（以右侧为例）：

右手正握青棍做劈、扫等棍招后，在进行同棍换手时，左手反握青棍，右手放开青棍，左手反握青棍继续做动作（图175～177）。

右手反握青棍做劈、扫等棍招后，在进行同棍换手时，左手正握青棍，右手放开青棍，左手反握青棍继续做动作（图178～180）。

图175

图176

图177

图178

图179

图180

使用说明：

1.可以在右手做劈（参见81页、82页）、内劈（参见81页、82页）、内扫（参见88页、89页）、外侧舞（参见81页）、内侧舞（参见81页）等棍招后，进行同棍同侧换手的同时结合使用正反倒手 。

2.可以在右手做外劈（参见83页、84页）、外扫（参见86页、87页）后，进行同棍异侧换手的同时结合使用正反倒手 。

李小龙论“无形”：

拘于形式只能迟钝你的创造力、冻结你的自由感性，你不再是你自己，而只是模仿照搬罢了。





第五章　收棍

第一节　腋下收棍

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍向前劈击，右臂伸出的同时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回成夹棍势（图181～183）。

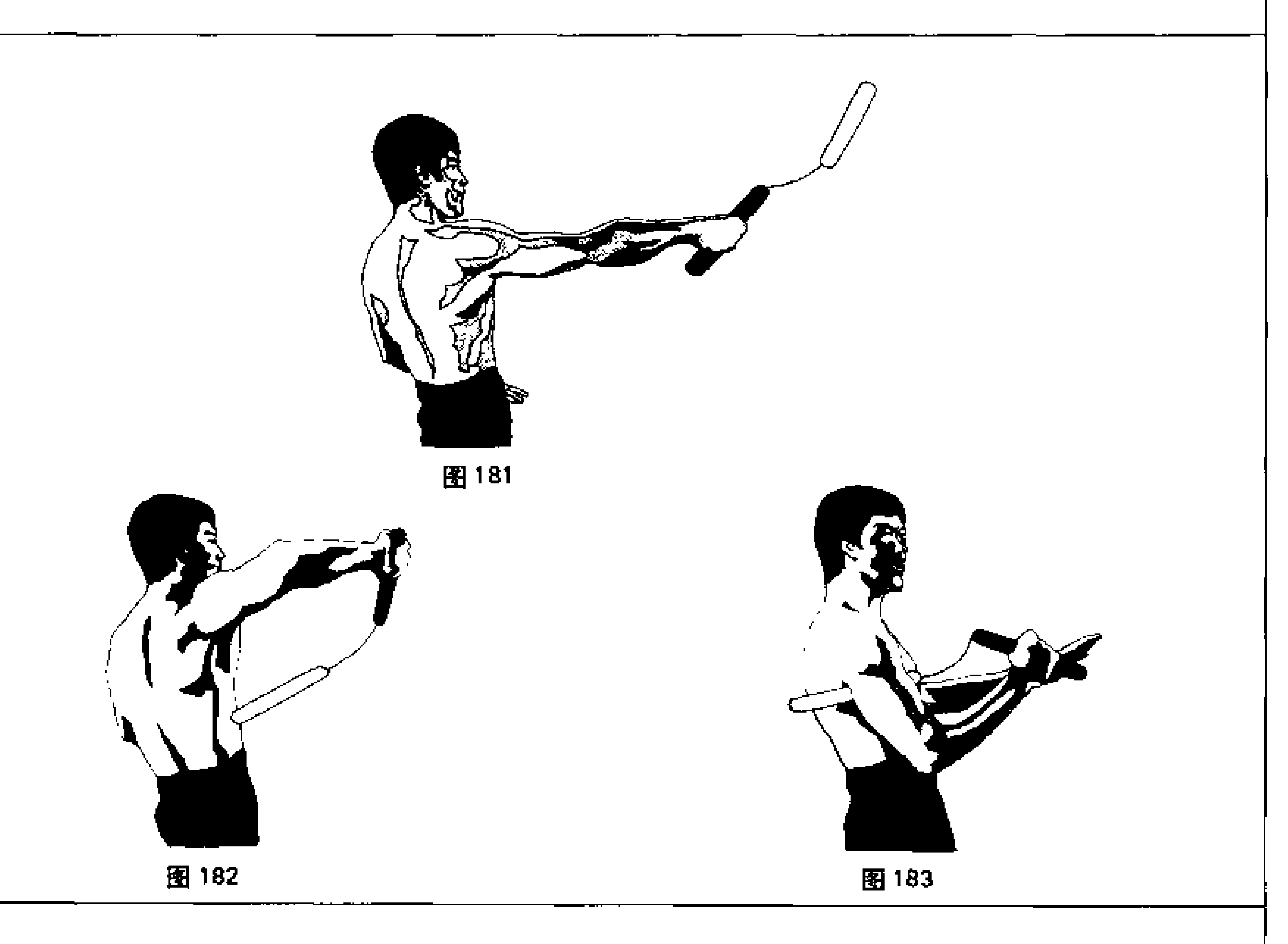


图181

图182

图183

使用说明：

1.可以从劈（参见67页、93页）、内劈（参见69页、93页）、外侧舞（参见75页）、内侧舞（参见77页）等动作直接收回。

2.也可从挑通过后反弹（参见70页）、内挑通过后反弹（参见72页）、内扫通过顺势变向（参见74页）、上舞通过顺势变向（参见79页）收回。

李小龙论"无形"：

人为的形式、固定的动作是绝对无法表达真正的自我的。



第二节　肋下收棍

动作说明（以右侧为例）：

右手握青棍向上向后挥动，当白棍荡至右肋后侧时，左手从体前伸至右肋下接棍，成背棍势（图184～186）。

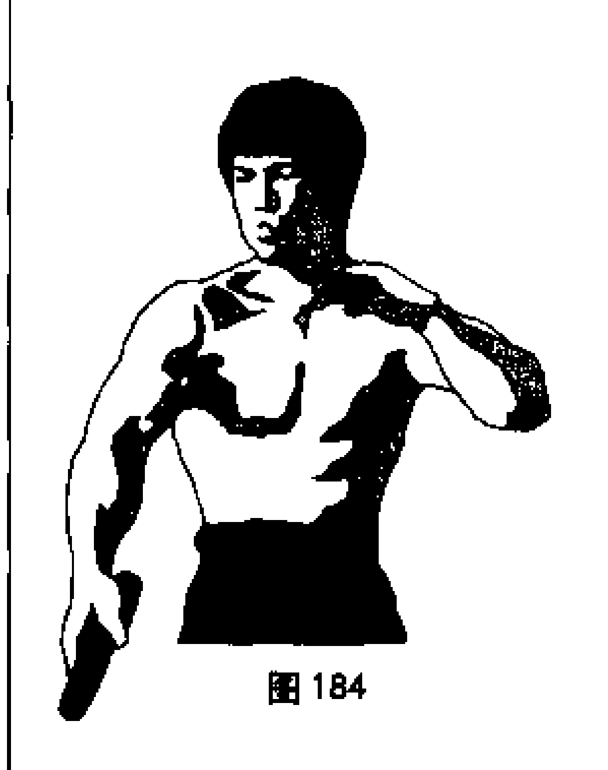


图184



图185

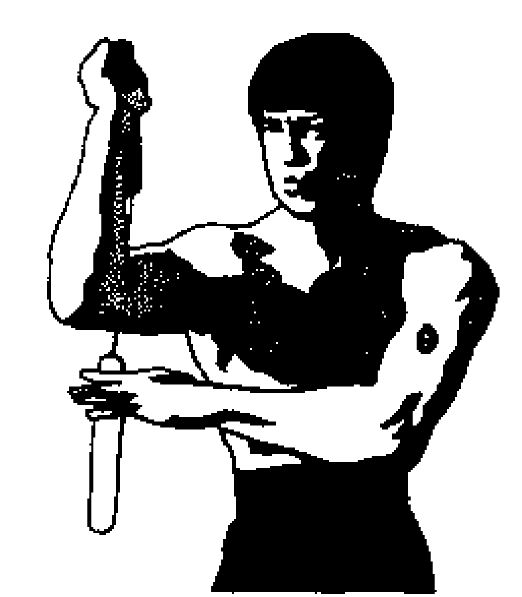


图186

使用说明：

1.可以从挑（参见70页、94页）、内挑（参见72页、94页）、外侧舞（参见76页）等动作直接收回。

2.收回成背棍势后，可以很轻松地随时转变为握棍势（参见附图871～873、906～908）。

李小龙论"无形"：

许多传统的武术家不能直视问题之关键所在，而是盲从、依附于固定的形式，他们并不真正面对实际的搏击。





第三节 背后收棍（不常用）

动作说明（以右侧为例）：

1.右手握青棍作外劈或外扫后，左手在身体左侧接握青棍，右手放开青棍后伸至右侧接握从身后荡来的白棍，双手分别握青、白棍于身后，成藏棍势（图187～192）。

2.右手握青棍作内扫后，右手停于身体右侧，白棍在体后荡至左腰，左手接握白棍，双手分别握青、白棍于身后，成藏棍势。

图187

图188

图189

图190

图191

图192

使用说明：

1.可以从外劈（参见68页）、外扫（参见73页）等动作直接收回。

2.此方式回收速度较慢，前后可与之连接的棍招也不多，同时易暴露自身的空当，所以不宜在实战中过多地使用此收棍方式。

李小龙论"无形"：

实际的搏击是简捷而直接、且灵活多变的，而固定僵化、故弄玄虚的形式是无法与不断变化的实际搏击相适应的，甚而局限僵化了原本流动灵活的技巧。



第四节　单手收棍（不常用）

动作说明（以左侧为例）：

左手握青棍，白棍自然垂下，向上轻轻抖动右腕，使白棍由下向前、向上挥舞，同时左手食指伸至青棍上，拇指张开，使白棍落于左手虎口，由拇、食指握住，成为叠棍势（图193－196）。

图193

图194

图195

图196

使用说明：

1.此方式可用于战斗结束时将棍收回。

2.此方式回收速度较慢，前后可与之连接的棍招也不多，同时易暴露自身的空当，所以不宜在实战中过多地使用此收棍方式。

李小龙论"无形"：

知识是死的，是固定于某一阶段的，今日是，明日可能非。而求知是活的，是永往不断的动作。

学习绝非是知识的积累，而是一无止境的求知行为。





第六章　组合

在日常练习、表演以及实战中的连续攻击时，需要将二节棍的不同棍招流畅、自然、随心所欲地衔接组合起来。

实质上，所谓二节棍招的组合，只不过是由戒备势开始，经过基本棍招一变换方式一基本棍招一变换方式一基本棍招的循环衔接，最后通过收棍再成为戒备势的简单过程。

李小龙在电影中的二节棍舞花表演固然令人眼花缭乱，但只要你掌握了各种基本棍招以及棍招变换的技巧，了解何种棍招可以通过何种变换技巧衔接何种棍招，则不但可以学到李小龙的绝技，更能让自己随心所欲地创造无穷无尽的舞花组合，在实战也必能根据实际情况轻松自如地使用最恰当的棍招进行攻防，从而有效地克敌制胜。

第一节　舞花组合

二节棍的舞花组合，并无实战意义，相反还有可能暴露自己的空当，使敌人有机可乘（参见附图887～898）。因此，在实战中切不可象李小龙在电影中那样，面对敌人先来一通舞花表演，须知那只不过是演艺的需要罢了。

二节棍的舞花组合是将不同的棍招衔接组合起来，经常练习有助于熟悉各种棍招技巧，增强对二节棍的控制能力。因此舞花组合是很好的训练形式。

所以二节棍的舞花组合不能用于实战，却必需经常用于训练，是日常训练中必不可少的重要内容。

李小龙论"无形"：

一个一心求真的人，是不会受任何形式所缚的，他只存在于真之中。





一、棍招变换表

要想随心所欲地将各种棍招组合在一起，首先必须了解每一棍招可以与其他哪些棍招相衔接，以及怎样衔接。

本章将列出《棍招变换表》，向读者详尽说明每一种基本棍招可以通过不同变换方式与其他棍招相衔接的全部方法。

以下是关于本书《棍招变换表》的图例和说明：

戒备势	说 明
夹棍势	6 页

棍 招	单 手	倒 手	实 战
劈	67 页	81 页	93 页
挑	70 页	85 页	94 页

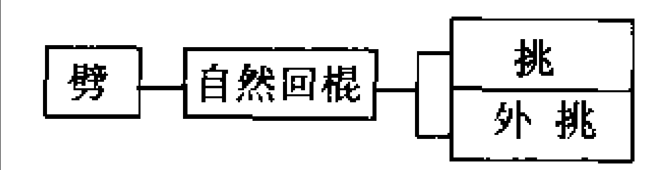
1.左图表示可以从夹棍势出发做劈或挑两种棍招。

2.左图中的页码分别表示 本书第6页介绍关于夹棍势的动作说明和使用说明；第67页列出在单手舞花中劈之后可以连接哪些棍招；第81页列出在倒手舞花中劈之后可以连接哪些棍招；第93页列出在实战中劈之后如何与其它棍招连接；挑之后的3个页码与此同义（为简明起见，以下图例将略去各种页码）。

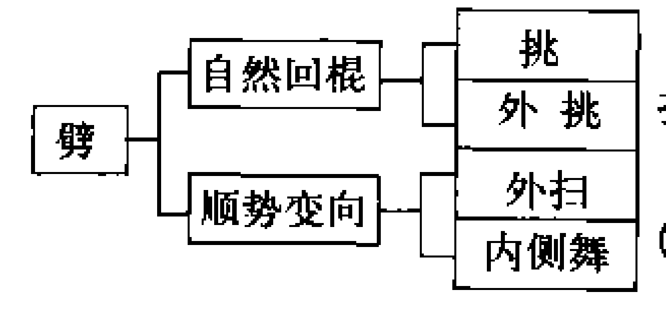
3.根据《棍招变换表》，读者可以将各种不同的棍招任意组合在一起。

例如，读者可在60页的《棍招变换表》中选择从夹棍势出发接劈，并可看到该表中“劈”之后“单手”一栏标有“67页”，然后在67页表中选择由劈通过自然回棍接挑（关于自然回棍的动作说明和使用说明见46页），再翻到该表中“挑”后“倒手”下的85页，从85页表中选择由挑通过异棍肋下换手接内挑，之后翻到表中“内挑”后“单手”下的72页，从72页表中选择由内挑通过肋下收棍接背棍势，这样就设计完成了一个非常简单的倒手舞花组合：夹棍势—劈—挑—内挑—背棍势。

以此类推，读者可以根据《棍招变换表》随意自创出无数种舞花组合。



左图表示从劈出发可以通过自然回棍与挑或外挑两种棍招相衔接。



左图表示从劈出发既可以通过自然回棍连接挑或外挑两种棍招（不能通过自然回棍连接外扫和内侧舞）；

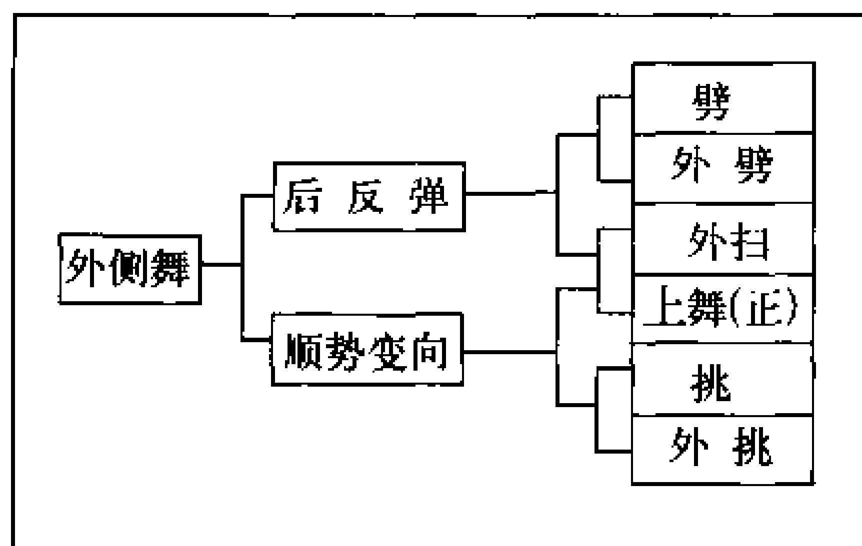
也可通过顺势变向连接外扫或内侧舞两种棍招（不能通过顺势变向连接挑和外挑）。

李小龙论“无形”：

知心何以空、何以静，以空灵之心，无形、无法来面对敌人。

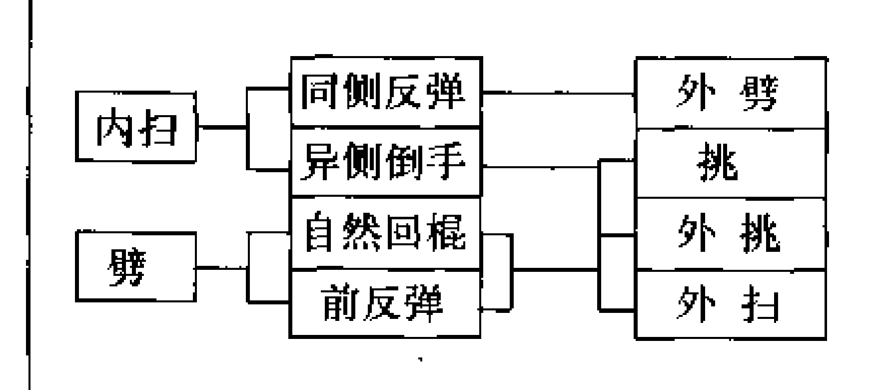






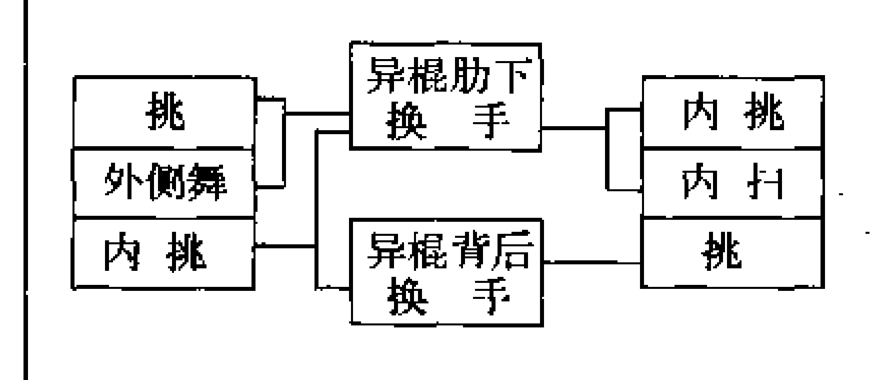
左图表示从外侧舞出发，既可以通过后反弹连接劈、外劈、外扫以及上舞（正）等四种棍招（不能通过后反弹连接挑和外挑）；

也可通过顺势变向与外扫、上舞（正）、挑及外挑等四种棍招连接（不能通过顺势变向连接劈和外劈）。



左图表示从内扫出发，既可以通过同侧反弹连接外劈，也可通过异棍倒手连接挑、外挑和外扫。

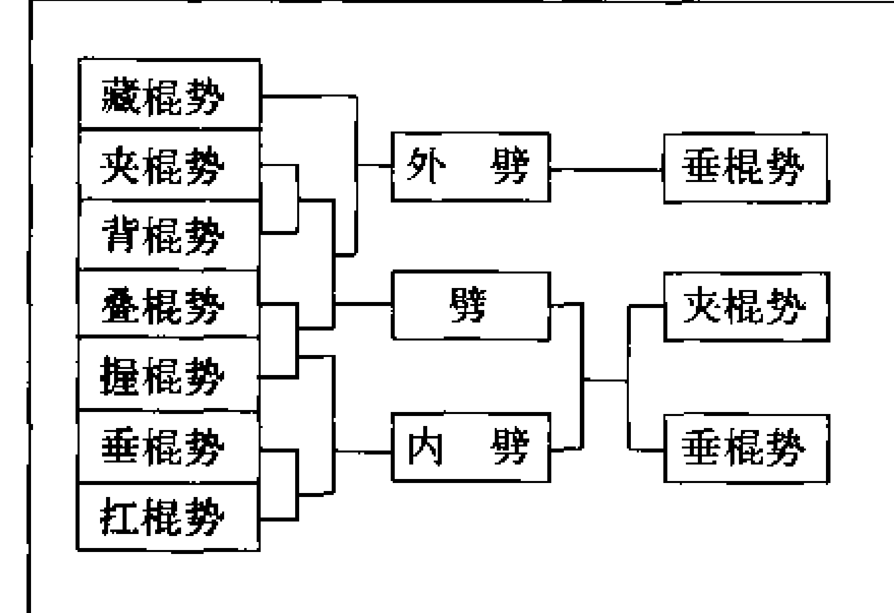
从劈出发既可通过自然回棍连接挑、外挑和外扫，也可通过前反弹连接挑、外挑和外扫。



左图表示从挑出发可通过异棍肋下换手接内挑或内扫。

从外侧舞出发可通过异棍肋下换手连接内挑或内扫。

从内挑出发既可通过异棍肋下换手连接内挑和内扫，也可通过异棍背后换手连接挑。



左图表示可从藏、夹、背、叠、握棍势等5种戒备势出发进行外劈，并以垂棍势结束（不能从垂棍势和扛棍势出发作外劈）；

可从夹、背、叠、握棍势等4种戒备势出发进行劈，并以夹棍势或垂棍势结束；

可从叠、握、垂、扛棍势等4种戒备势出发进行内劈，并以夹棍势或垂棍势结束。

李小龙论“无形”：

截拳道的技巧犹如没有圆周的圆、动亦犹如未动，紧张亦犹如松弛，能视察外物之生息，而又全然似不注意，无任何的目的，无任何有意识的算计，没有期盼没有预先——简言之，如婴儿般的率真，而又充满机谋与敏锐的智慧。



本表列出从**夹棍势**出发可以直接使用的所有棍招。

戒备势	说明
夹棍势	6页

其他棍招	单手	倒手	实战
劈	67页	81页	93页
外劈	68页	83页	93页
挑	70页	85页	94页
外挑	71页		94页
外扫	73页	86页	95页
内扫	74页	88页	95页
外侧舞（正）	75页	81页	
外侧舞（逆）	76页	85页	
内侧舞	77页	81页	
前舞（正、逆）	78页		
上舞（正、逆）	79页		

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

夹棍势－劈：参见（附图267～268、754～756、768～769）
夹棍势－挑：参见（附图10～14、105～106、227～229、449～450、464～466）
夹棍势－外扫：参见（附图717～719）
夹棍势－上舞：参见（附图689～691）
夹棍势－外侧舞：参见（附图99～103、862～864）

李小龙论“无形”：

在截拳道中，所有的技巧必须忘却，以无意识来应付情况，各种技巧方能运用自如，以无法为有法。



本表列出从**垂棍势**出发可以直接使用的所有棍招。

戒备势	说明
垂棍势（同侧）	7页
垂棍势（异侧）	7页

其他棍招	单手	倒手	实战
劈	67页	81页	93页
外劈	68页	83页	93页
挑	70页	85页	94页
外挑	71页		94页
外扫	73页	86页	95页
外侧舞（正）	75页	81页	
外侧舞（逆）	76页	85页	
内侧舞	77页	81页	
内扫	74页	88页	95页
前舞（正、逆）	78页		
上舞（正、逆）	79页		
内劈	69页	81页	93页
内挑	72页	85页	94页

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例:

垂棍势（同侧）－挑：参见（附图665～666、796～797、829～830、860～861）

垂棍势（同侧）－外扫：参见（附图936～937）

李小龙论“无形”：

忘却你已获得的知识与技巧，使自己完全处于空灵之中而一无障碍。学习固然重要，但决不可成为其奴隶。最重要的是抛却一切华而不实的技巧，勿为之所困。



本表列出从**扛棍势**出发可以直接使用的所有棍招。

戒备势	说明
扛棍势（同侧）	8页
扛棍势（异侧）	8页

其他棍招	单 手	倒 手	实 战
劈	67页	81页	93页
外 劈	68页	83页	93页
挑	70页	85页	94页
外 挑	71页		94页
外 扫	73页	86页	95页
外侧舞（正）	75页	81页	
外侧舞（逆）	76页	85页	
内侧舞	77页	81页	
前舞（正）	78页		
上舞（正）	79页		
上舞（逆）	79页		
前舞（逆）	78页		
内 劈	69页	81页	93页
内 挑	72页	85页	94页
内 扫	74页	88页	95页

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

扛棍势（同侧）－劈：参见（附图605－609）

扛棍势（正面）－外劈：参见（附图610－612）

李小龙论“无形”：

一旦摆脱所有心灵上的障碍，则动作如闪电，而反应恰似镜子反映影像般迅捷。





本表列出从**叠棍势**、**握棍势**出发可以直接使用的所有棍招。

戒备势	说 明
叠棍势	9 页
握棍势	11 页

其他棍招	单 手	倒 手	实 战
劈	67 页	81 页	93 页
外 劈	68 页	83 页	93 页
内 劈	69 页	81 页	93 页
挑	70 页	85 页	94 页
外 挑	71 页		94 页
内 挑	72 页	85 页	94 页
外 扫	73 页	86 页	95 页
内 扫	74 页	88 页	95 页
外侧舞（正）	75 页	81 页	
外侧舞（逆）	76 页	85 页	
内侧舞	77 页	81 页	
前舞（正、逆）	78 页		
上舞（正、逆）	79 页		

（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例:

叠棍势－前舞: 参见（附图 1～9）

握棍势－外扫: 参见（附图 617～619）

握棍势－前舞: 参见（附图 524～526、873～875、908～910）

李小龙论“无形”:

无教化并非真意谓着未受教化，无教而教是意义深远的。





本表列出从**背棍势**出发可以直接使用的所有棍招。

戒备势	说明
背棍势（以右侧为例）	10 页

背棍势 → 松开左手 / 松开右手

	其他棍招	单手	倒手	实战
松开左手	劈	67 页	81 页	93 页
松开左手	外劈	68 页	83 页	93 页
松开左手	挑	70 页	85 页	94 页
松开左手	外挑	71 页		94 页
松开左手	外扫	73 页	86 页	95 页
松开左手	外侧舞（正）	75 页	81 页	
松开左手	外侧舞（逆）	76 页	85 页	
松开左手	内侧舞	77 页	81 页	
松开左手	前舞（正、逆）	78 页		
松开左手	上舞（正）	79 页		
松开右手	上舞（逆）	79 页		
松开右手	内挑	72 页	85 页	94 页
松开右手	内扫	74 页	88 页	95 页

（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例：

背棍势－松开左手－外劈：参见（附图 894～898）
背棍势－松开左手－外侧舞：参见（附图 230～233）
背棍势－松开右手－挑：参见（附图 517～518）
背棍势－松开右手－内挑：参见（附图 887～889）

李小龙论“无形”：

无形的形并非真意谓着一无形式，无形之形是由形进化至更高深更完美的自我表达的境界。





本表列出从**扛棍势**出发可以直接使用的所有棍招。

戒备势	说 明
藏棍势（正握）	12页
藏棍势（反握）	12页

戒备势	其他棍招	单 手	倒 手	实 战
藏棍势（正握）	外 劈	68页	83页	93页
藏棍势（正握）	挑	70页	85页	94页
藏棍势（正握）	外 挑	71页		94页
藏棍势（正握）	外 扫	73页	86页	95页
藏棍势（正握）	外侧舞（逆）	76页	85页	
藏棍势（正握）	前舞（正）	78页		
藏棍势（正握）	上舞（正）	79页		
藏棍势（反握）	（反握）外劈	68页	84页	
藏棍势（反握）	（反握）挑	71页		
藏棍势（反握）	（反握）外挑	71页		
藏棍势（反握）	（反握）外扫	73页	87页	

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

藏棍势（反握）－（反握）挑：参见（附图544－546）

李小龙论“无形”：

完全否定传统的教化，常常会误入歧途而愈陷愈深。





本表列出从**背棍势**出发可以直接使用的所有棍招。

戒备势	说明
架棍势（以右侧为例）	13 页

架棍势 → 松开左手 → 劈、外劈、挑、外挑、外扫、内扫、外侧舞（正）、外侧舞（逆）、内侧舞、前舞（正、逆）、上舞（正、逆）

架棍势 → 松开右手 → （反握）挑

其他棍招	单 手	倒 手	实 战
劈	67 页	81 页	93 页
外　劈	68 页	83 页	93 页
挑	70 页	85 页	94 页
外　挑	71 页		94 页
外　扫	73 页	86 页	95 页
内　扫	74 页	88 页	95 页
外侧舞（正）	75 页	81 页	
外侧舞（逆）	76 页	85 页	
内侧舞	77 页	81 页	
前舞（正、逆）	78 页		
上舞（正、逆）	79 页		
（反握）挑	71 页		

（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例：

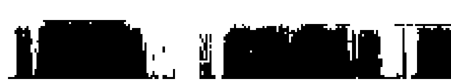
架棍势－（反握）挑：参见（附图 240～242、802～804）

李小龙论“无形”：

良好的技能需要正确的基本功。习武之人并不在于你学了多少，而在于你真正投入的有多少。只要其存在有一定的价值，对你的实际运用有利，就不会白费。但要避免生搬硬套的死学。要师传统而又不拘泥于传统。









二、单手舞花

单手舞花是指用一只手握青棍，从戒备势出发，挥舞白棍，并通过反弹、变向等技术来衔接各种基本棍招，最后收棍成戒备势，完成舞花组合。

本表列出在单手舞花中，“劈”之后可以通过各种变换方式所衔接的所有棍招。

基本棍招	说明
劈	18页

棍招变换	说明
前反弹	42页
自然回棍	46页
顺势变向	47页
腋下收棍	53页

其他棍招	单手	倒手
挑	70页	85页
外挑	71页	
内扫	74页	88页
外侧舞（逆）	76页	85页
前舞（正）	78页	
上舞（正）	79页	
外扫	73页	86页
外劈	68页	83页
外侧舞（正）	75页	81页
内侧舞	77页	81页
夹棍势	60页	

基本棍招	说明
（反握）劈	18页

棍招变换	说明
前反弹	42页
顺势变向	47页

其他棍招	单手	倒手
（反握）挑	71页	
（反握）外挑	71页	
（反握）外扫	73页	87页
（反握）外劈	68页	84页

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

劈－前反弹－挑：参见（附图47～53）

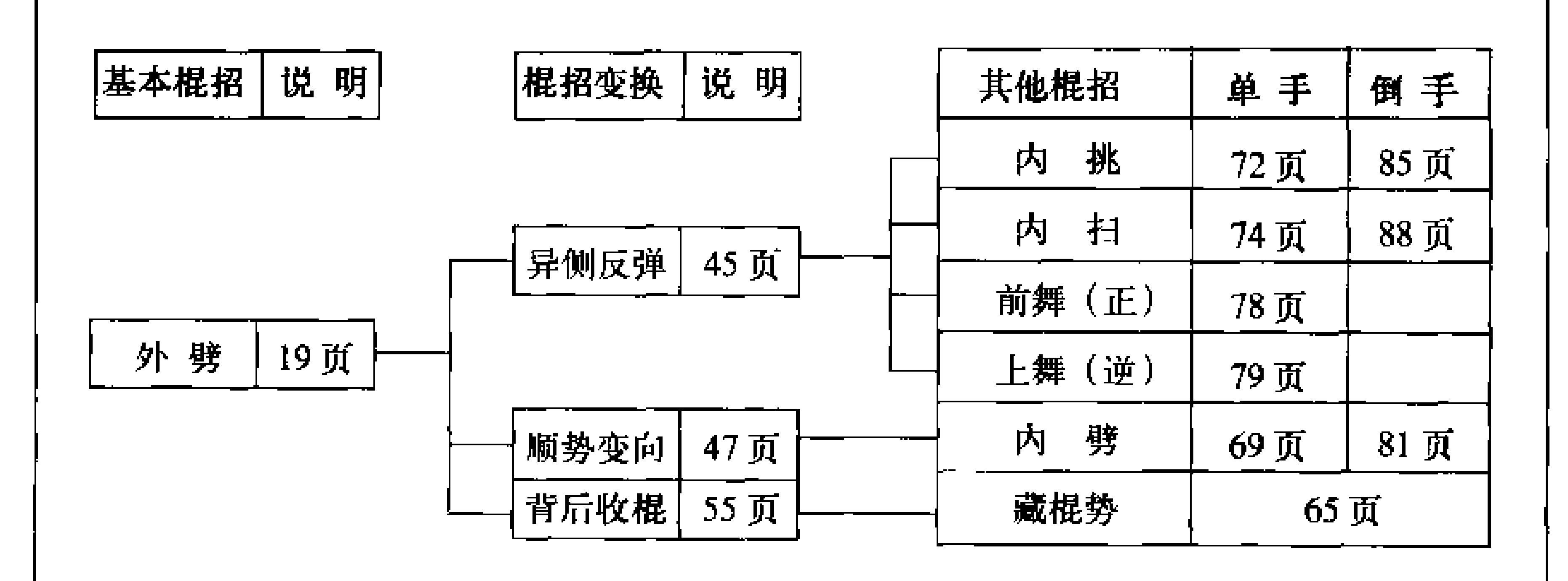
劈－自然回棍－挑：参见（附图38～41、248～250、496～499、779～781）

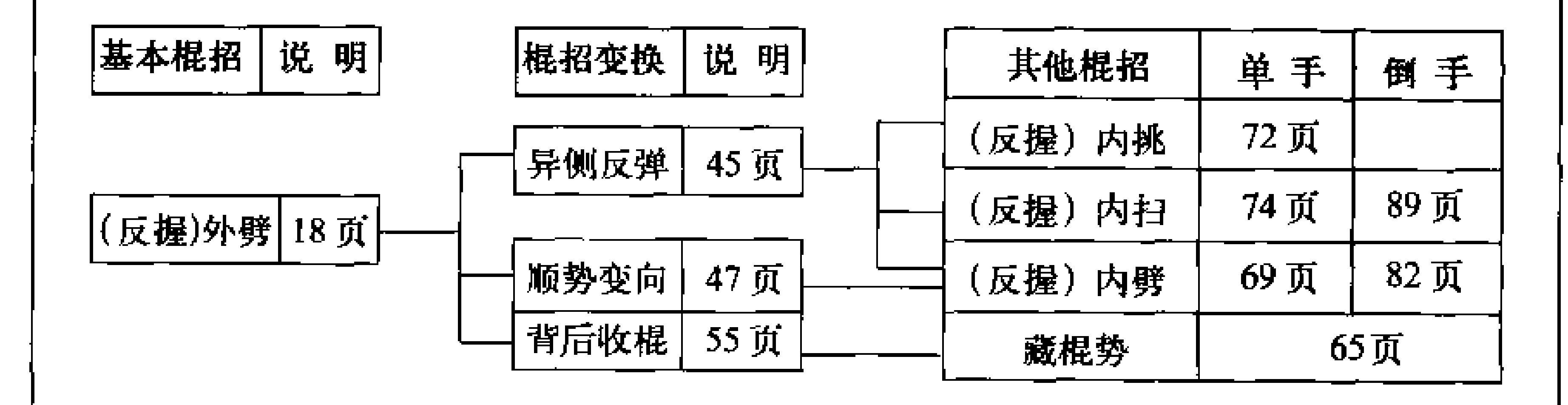
李小龙论“无形”：

截拳道面对的是实际，而非徒然的形式。



本表列出在单手舞花中，“**外劈**”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。





（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例：

外劈－异侧反弹－前舞：参见（附图 695～697、711～713、814～817、894～903）

外劈－异侧反弹－内扫：参见（附图 611～616、929～931）

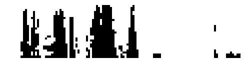
外劈－顺势变向－内劈：参见（附图 758～762、793～795）

李小龙论“直接”：

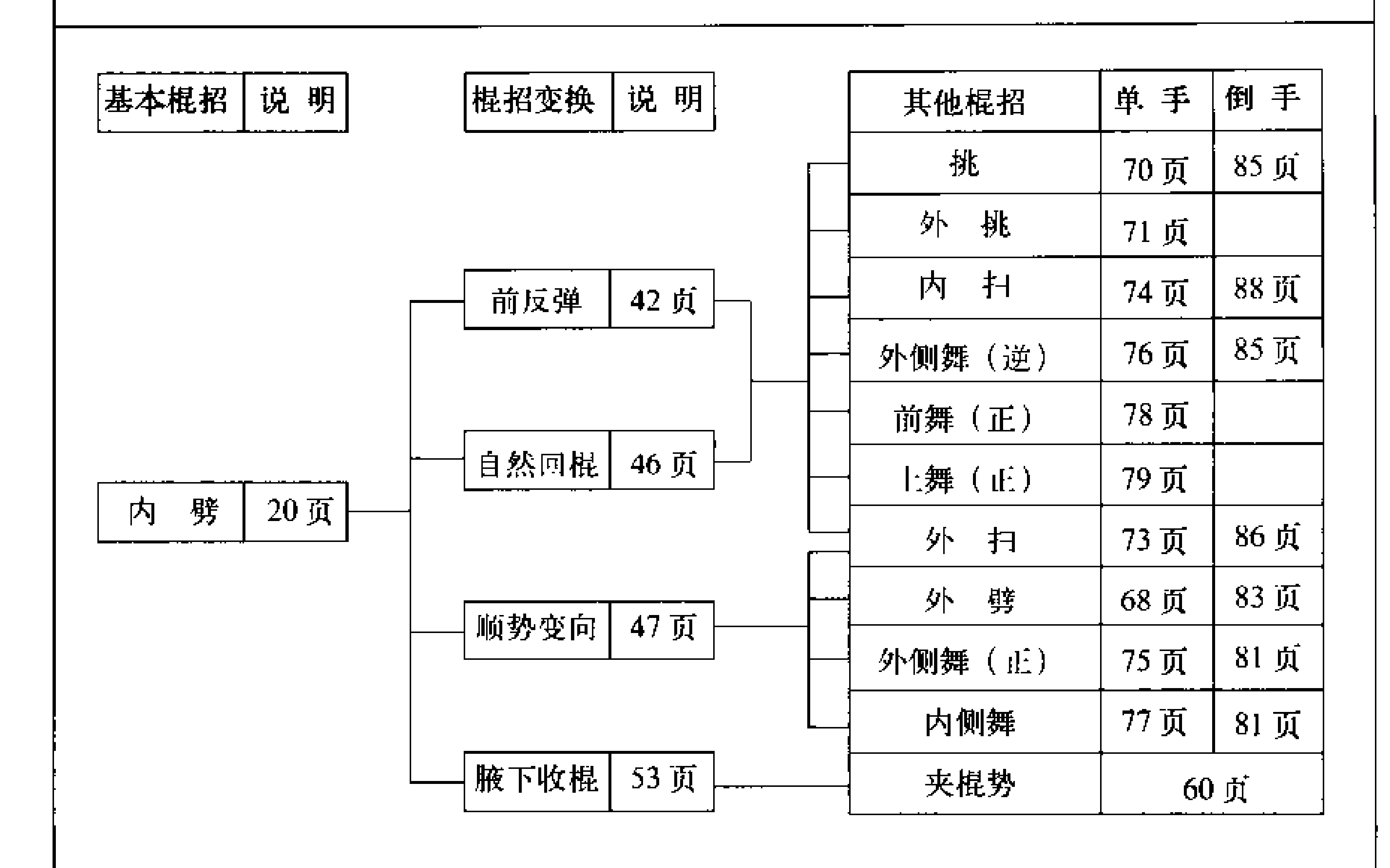
截拳道避免一切的肤浅、不实，而直入复杂问题的核心。



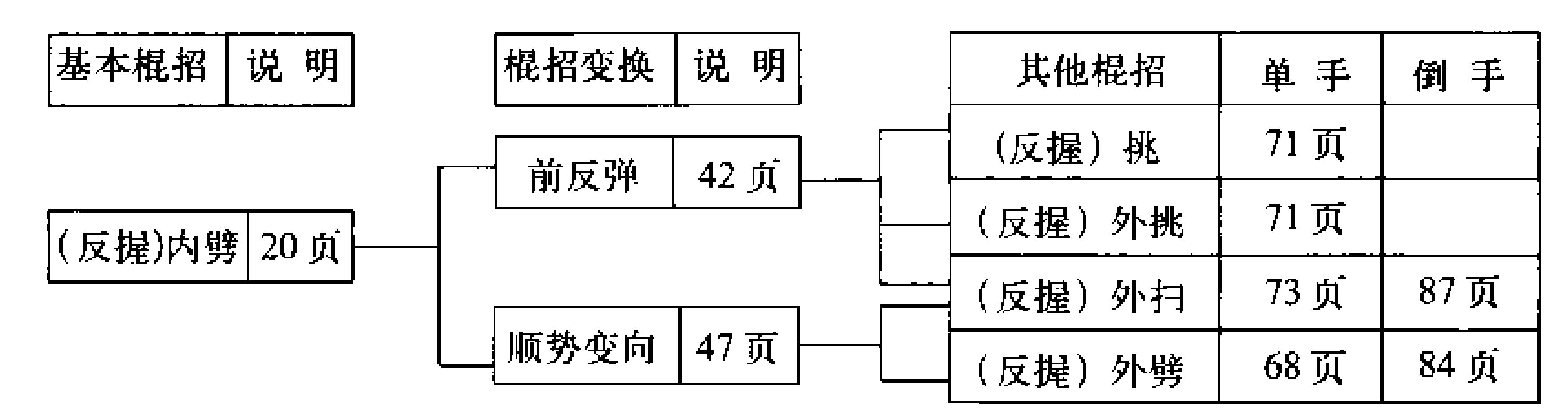




本表列出在单手舞花中，“**内劈**”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。



基本棍招	说明	棍招变换	说明	其他棍招	单手	倒手
内劈	20页	前反弹	42页	挑	70页	85页
		自然回棍	46页	外挑	71页	
				内扫	74页	88页
				外侧舞（逆）	76页	85页
				前舞（正）	78页	
				上舞（正）	79页	
		顺势变向	47页	外扫	73页	86页
				外劈	68页	83页
				外侧舞（正）	75页	81页
				内侧舞	77页	81页
		腋下收棍	53页	夹棍势	60页	



基本棍招	说明	棍招变换	说明	其他棍招	单手	倒手
(反握)内劈	20页	前反弹	42页	（反握）挑	71页	
				（反握）外挑	71页	
		顺势变向	47页	（反握）外扫	73页	87页
				（反握）外劈	68页	84页

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

内劈－自然回棍－挑：参见（附图762～764）

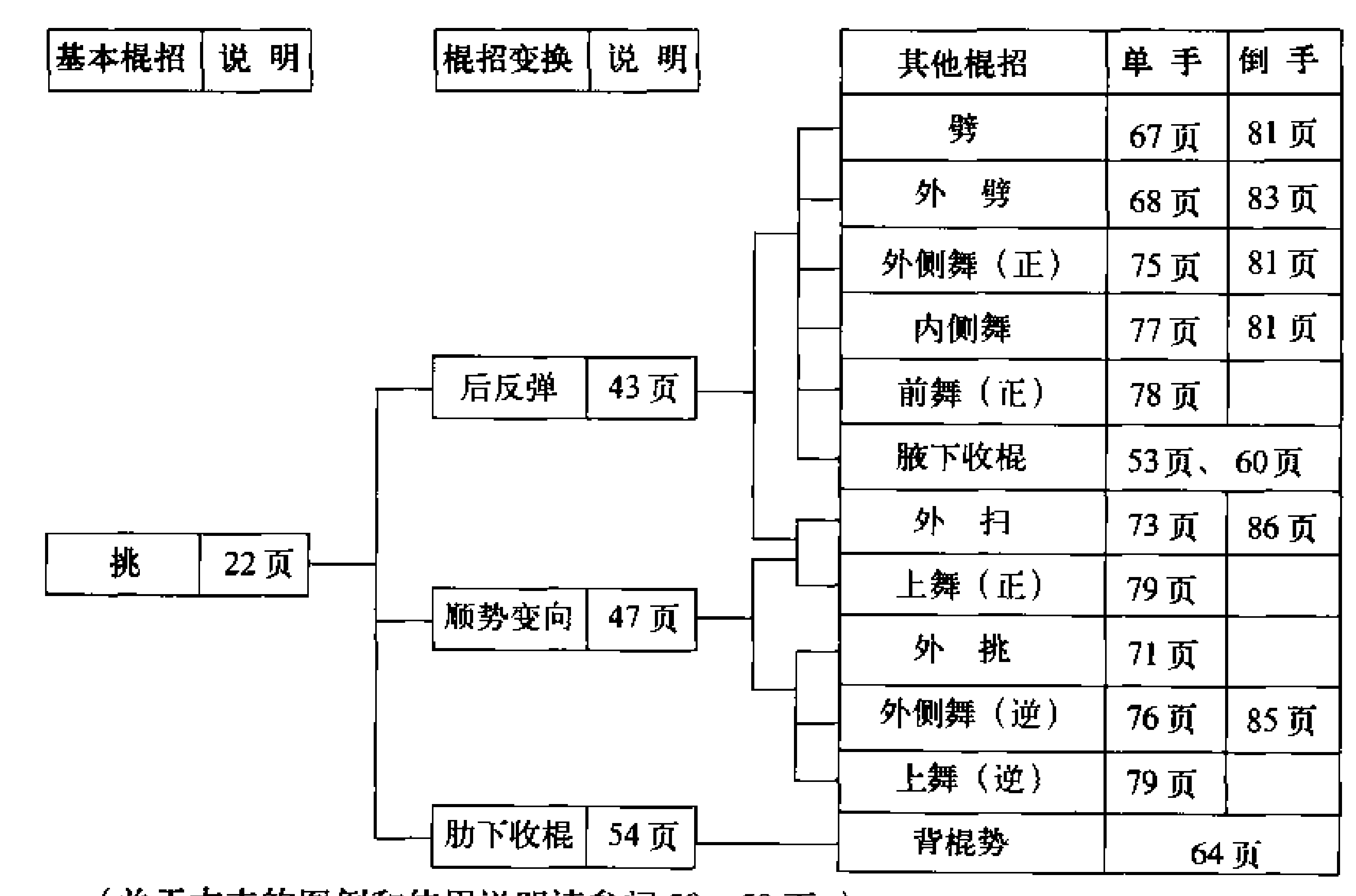
内劈－顺势变向－外劈：参见附图（760～761、791～793）

李小龙论“直接”：

截拳道并不虚张声势。它并不迂回而行，而是直线朝向目的。



本表列出在单手舞花中，"挑"之后可以通过各种变换方式所衔接的所有棍招。



（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例：

挑－后反弹－劈：参见（附图 733～735、781～783）

挑－后反弹－外劈：参见（附图 536～541、693～695、709～711、812～814）

挑－后反弹－外侧舞 参见（附图 87～92、199～203、214～220、250～259、284～288、314～319、368～373、406～410、449～453、465～470、528～531、631～635、672～676）

挑－后反弹－内侧舞：参见（附图 321～327、472～477、666～670、678～682、727～731、955～959）

挑－顺势变向－上舞：参见（附图 871～875）

挑－后反弹－腋下收棍：参见（附图 31～36、41～45、94～98、205～211、222～226、261～266、329～333、337～343、378～382、415～419、479～483、587～591、649～652、684～688、749～753、841～845、912～916、961～965）

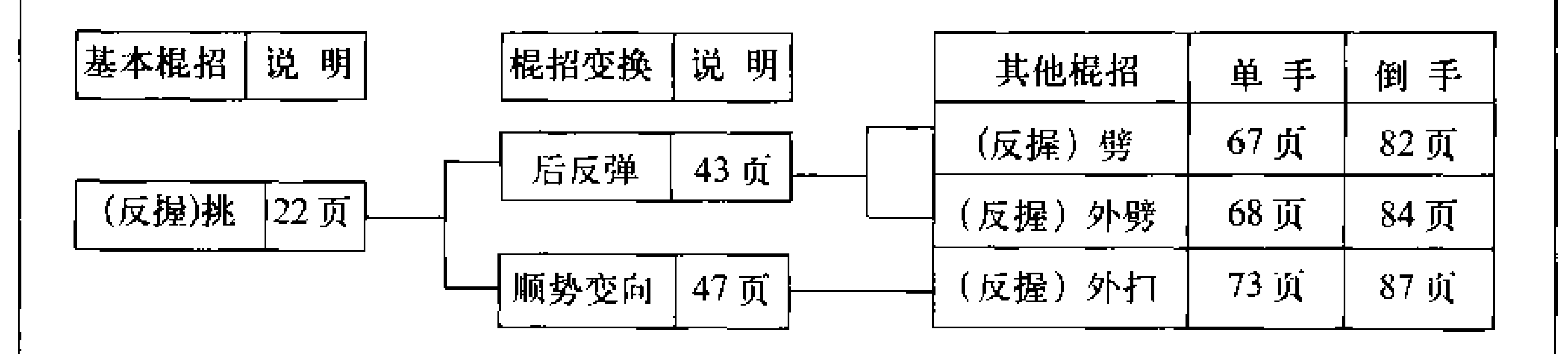
挑－肋下收棍－背棍势：参见（附图 227～230、499～501、533～534、797～798）

李小龙论"直接"：

截拳道的训练是一种不断精简的过程。



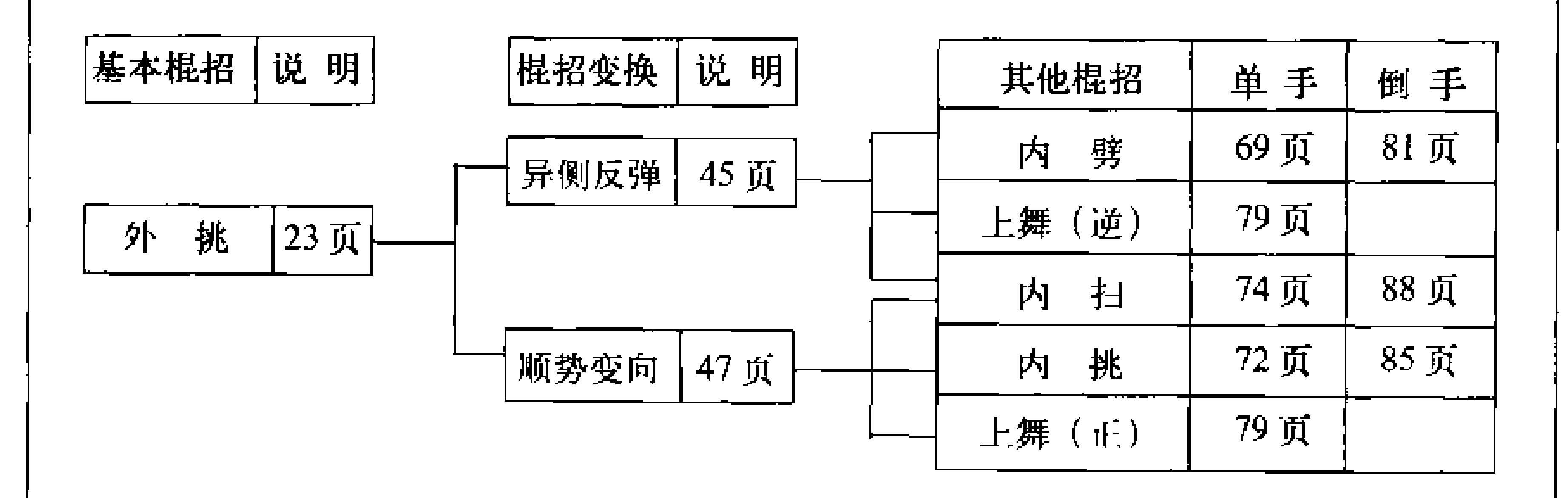
本表列出在单手舞花中，"(反握)挑"和"外挑"之后可以通过各种变换方式所衔接的所有棍招。



基本棍招	说明
(反握)挑	22页

棍招变换	说明
后反弹	43页
顺势变向	47页

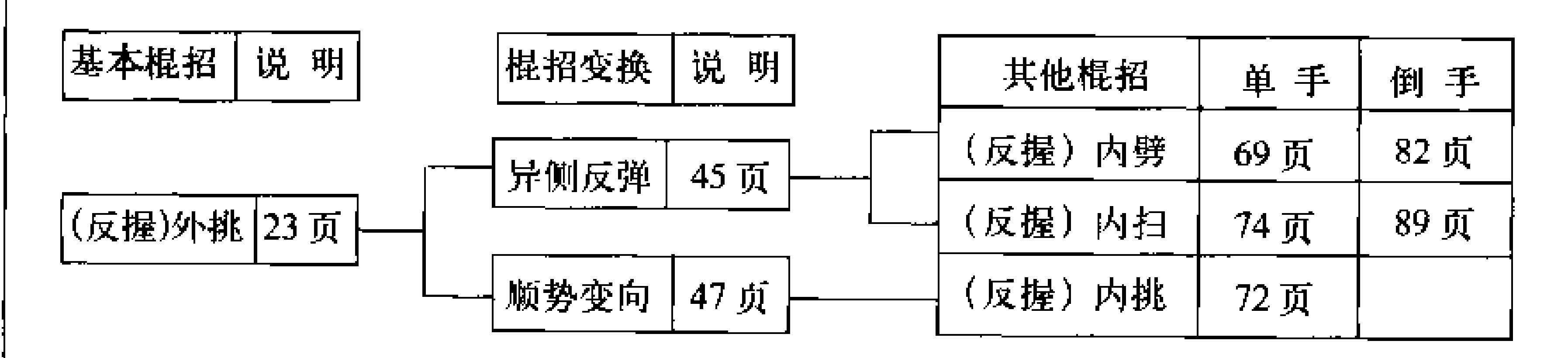
其他棍招	单手	倒手
(反握)劈	67页	82页
(反握)外劈	68页	84页
(反握)外打	73页	87页



基本棍招	说明
外挑	23页

棍招变换	说明
异侧反弹	45页
顺势变向	47页

其他棍招	单手	倒手
内劈	69页	81页
上舞(逆)	79页	
内扫	74页	88页
内挑	72页	85页
上舞(正)	79页	



基本棍招	说明
(反握)外挑	23页

棍招变换	说明
异侧反弹	45页
顺势变向	47页

其他棍招	单手	倒手
(反握)内劈	69页	82页
(反握)内扫	74页	89页
(反握)内挑	72页	

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

(反握)挑－后反弹－(反握)劈：参见(附图241～244、625～627、721～724、804～806、939～941)

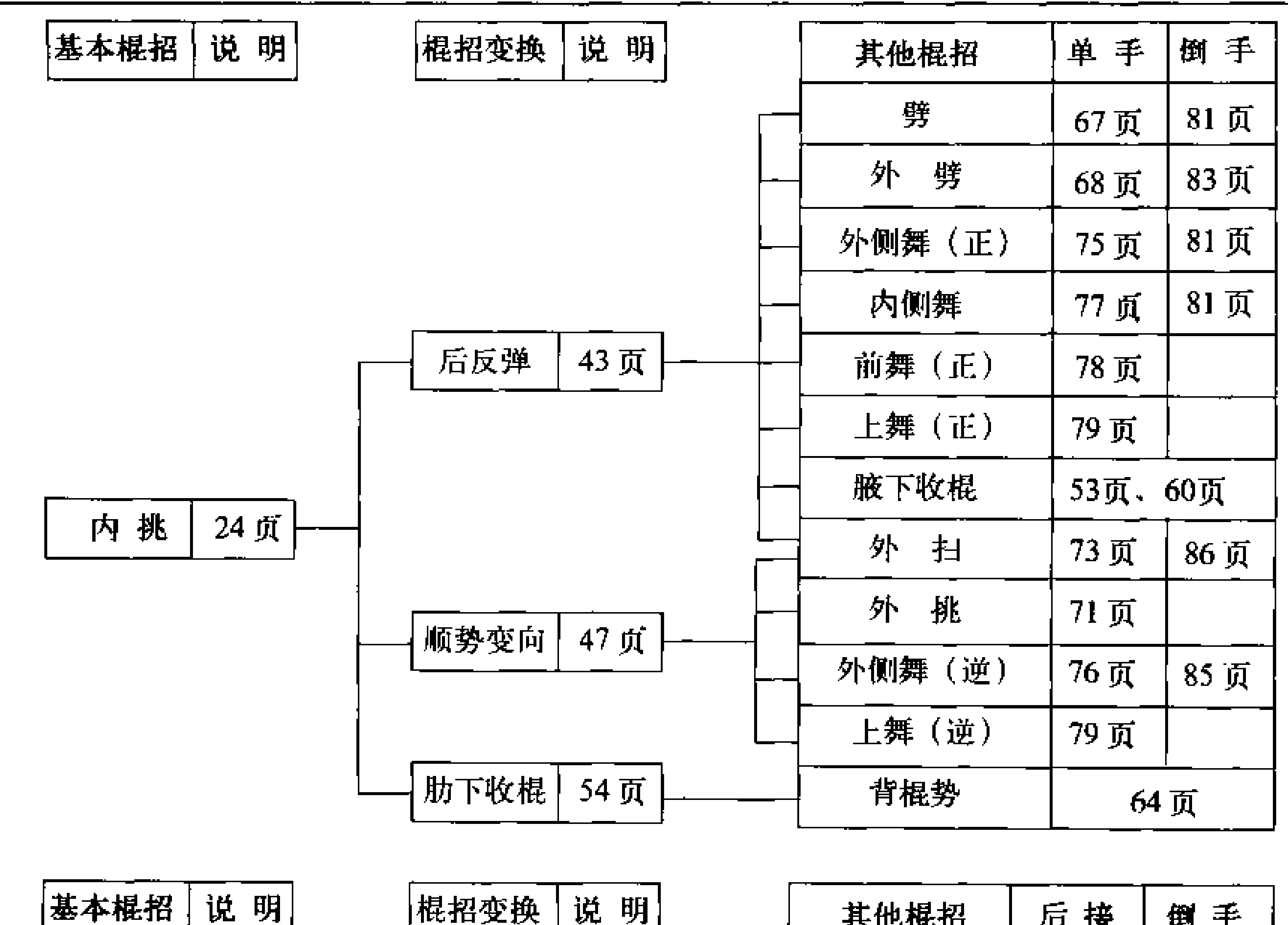
(反握)挑－后反弹－(反握)外劈：参见(附图545～549)

李小龙论"直接"：

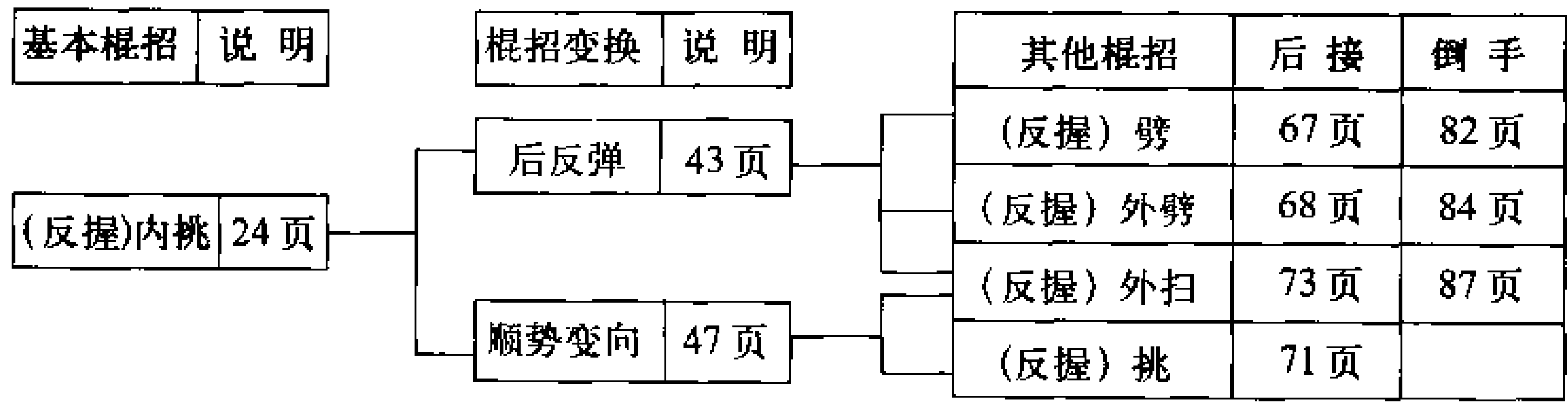
掌握截拳道并不意味着增加更多的东西，而是砍掉非本质的东西。



本表列出在单手舞花中，“内挑”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。



基本棍招	说明	棍招变换	说明	其他棍招	单手	倒手
内挑	24页	后反弹	43页	劈	67页	81页
				外劈	68页	83页
				外侧舞（正）	75页	81页
				内侧舞	77页	81页
				前舞（正）	78页	
				上舞（正）	79页	
				腋下收棍	53页、60页	
		顺势变向	47页	外扫	73页	86页
				外挑	71页	
				外侧舞（逆）	76页	85页
				上舞（逆）	79页	
		肋下收棍	54页	背棍势	64页	



基本棍招	说明	棍招变换	说明	其他棍招	后接	倒手
(反握)内挑	24页	后反弹	43页	（反握）劈	67页	82页
				（反握）外劈	68页	84页
		顺势变向	47页	（反握）外扫	73页	87页
				（反握）挑	71页	

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例:

内挑－后反弹－劈：参见（附图738～741、773～775、777～779、786～788）

内挑－后反弹－外侧舞：参见（附图20～28、580～585、642～647、866～870）

内挑－后反弹－内侧舞：参见（附图743～747、835～839）

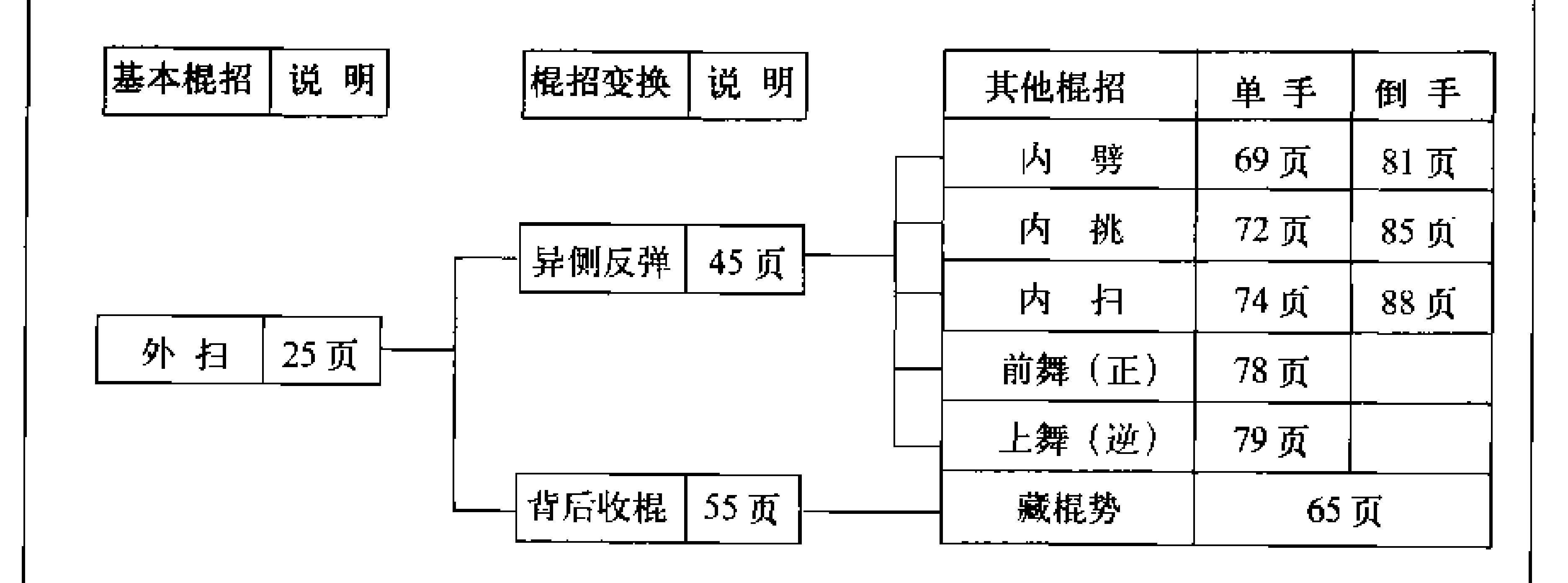
内挑－后反弹－腋下收棍：参见（附图58～66）

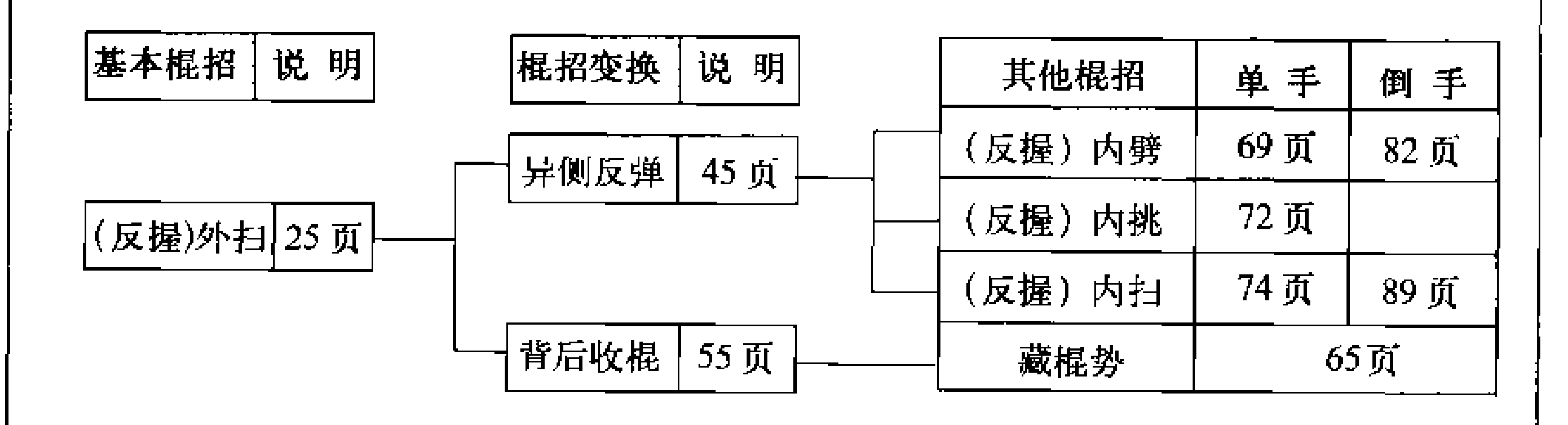
李小龙论“直接”：

要了解搏击之道，必需以极简捷直接的方式为之。



本表列出在单手舞花中，**“外扫”**之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。





（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例：

外扫－异侧反弹－前舞：参见（附图 853～856、865～867）

（反握）外扫－异侧反弹－（反握）内扫：参见（附图 621－623）

李小龙论“直接”：

一个搏击者必须经常保持心灵单纯，他的心目中只存有一个目标——如何搏击。



本表列出在单手舞花中，“**内扫**”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。

基本棍招	说明
内扫	26页

棍招变换	说明
同侧反弹	44页
顺势变向	47页

其他棍招	单手	倒手
外扫	73页	86页
前舞（正、逆）	78页	
上舞（正）	79页	
劈	67页	81页
外劈	68页	83页
挑	70页	85页
外挑	71页	
外侧舞（正）	75页	81页
外侧舞（逆）	76页	85页
内侧舞	77页	81页
上舞（逆）	79页	
腋下收棍	53页、60页	

基本棍招	说明
(反握)内扫	26页

棍招变换	说明
顺势变向	47页
同侧反弹	44页

其他棍招	单手	倒手
（反握）劈	67页	82页
（反握）外劈	68页	84页
（反握）挑	71页	
（反握）外挑	71页	
（反握）外扫	73页	87页

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

内扫－顺势变向－劈：参见（附图246～248）

内扫－顺势变向－腋下收棍：参见（附图121～125）

（反握）内扫－同侧反弹－（反握）挑：参见（附图623～625）

李小龙论“直接”：

当我们深入研究问题时，必会发现答案之所在，问题是永远不会与答案相离的。问题中往往隐含了答案，了解问题亦同时解决了问题。





本表列出在单手舞花中，“**外侧舞**（正）”之后可以通过各种变换方式所衔接的所有棍招。

基本棍招	说明
外侧舞（正）	37页

棍招变换	说明	衔接其他棍招
前反弹	42页	挑、外挑、内扫、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正）
自然回棍	46页	挑、外挑、内扫、外侧舞（逆）、前舞（正）、上舞（正）
顺势变向	47页	外扫、劈、外劈、内侧舞
腋下收棍	53页	夹棍势

其他棍招	单手	倒手
挑	70页	85页
外挑	71页	
内扫	74页	88页
外侧舞（逆）	76页	85页
前舞（正）	78页	
上舞（正）	79页	
外扫	73页	86页
劈	67页	81页
外劈	68页	83页
内侧舞	77页	81页
夹棍势	60页	

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

外侧舞－自然回棍－挑 参见（附图25～31、89～94、201～205、218～222、252～255、257～261、317～321、403～406、468～472、530～533、583～587、633～637、645～649、674～678、952～955）

外侧舞－顺势变向－内侧舞：参见（附图370～376、408～413）

外侧舞－腋下收棍－夹棍势：参见（附图231～235、287～291、452～457）

李小龙论“直接”：

驱使你自己与病同行、同在、同伴，此系消除此病之法。



本表列出在单手舞花中，**“外侧舞（逆）”**之后可以通过各种变换方式所衔接的所有棍招。

基本棍招	说 明
外侧舞（逆）	37 页

棍招变换	说 明
后反弹	43 页
顺势变向	47 页
肋下收棍	54 页

其他棍招	说 明	倒 手
劈	67 页	81 页
外 劈	68 页	83 页
外侧舞（正）	75 页	81 页
内侧舞	77 页	81 页
前舞（正）	78 页	
腋下收棍	53 页、60 页	
外 扫	73 页	86 页
上舞（正）	79 页	
挑	70 页	85 页
外 挑	71 页	
背棍势	64 页	

（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例:

外侧舞 – 顺势变向 – 外扫：参见（附图 863 ~ 865）

李小龙论“直接”：

武术的至高境界必是趋向简捷，以不变应万变，而境界不高的惟有流于花拳绣腿罢了。

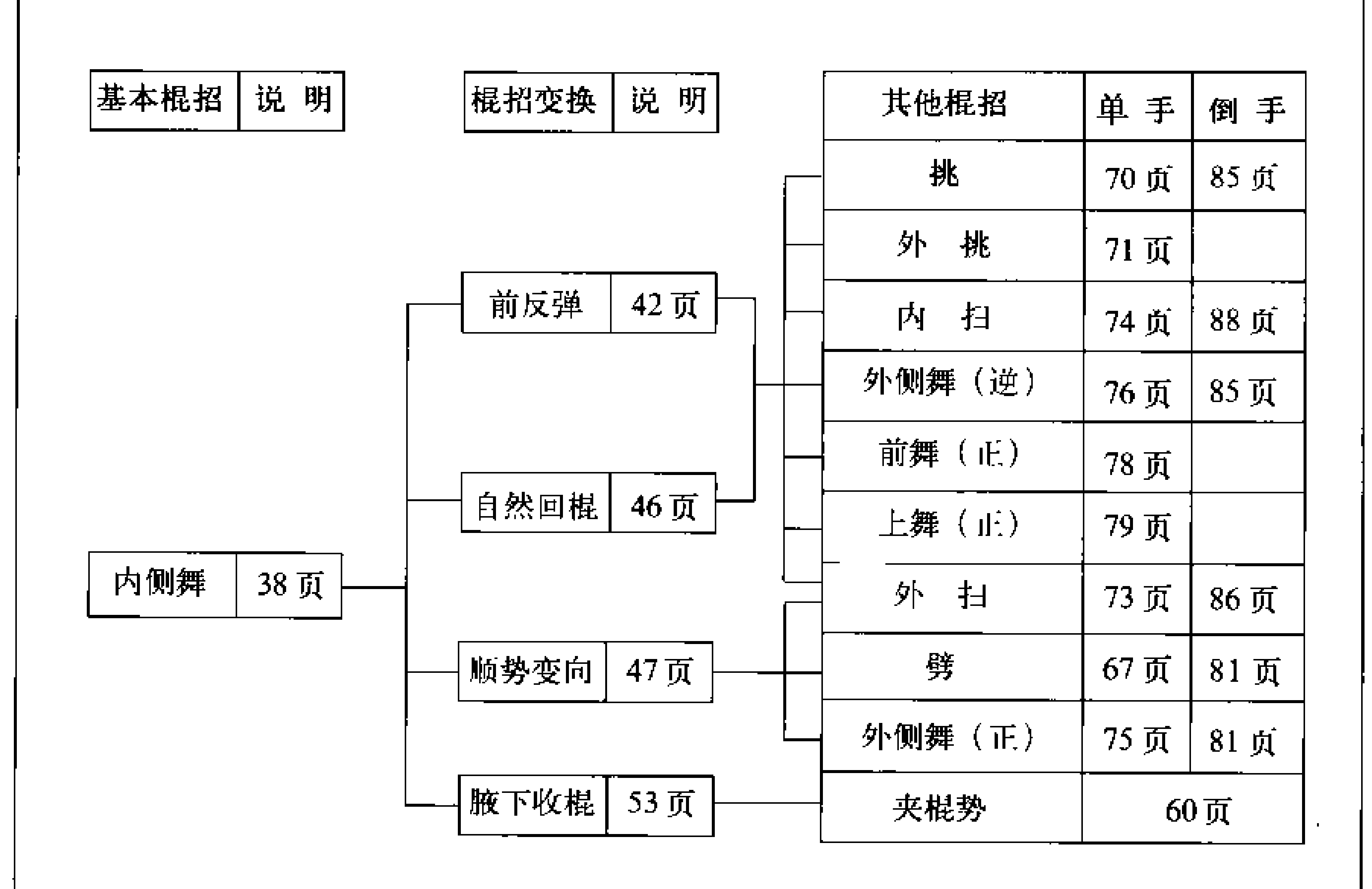








本表列出在单手舞花中，“**内侧舞**”之后可以通过各种变换方式所衔接的所有棍招。



（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例：

内侧舞－自然回棍－挑：参见（附图 324～329、374～378、411～415、474～479、668～672、680～684、729－733、745～749、837～841、957～961）

李小龙论“直接”：

真理往往蕴含在简单的动作中，而许多武术家常欲求更多、更特别的东西，反致对真理视而不见。可谓在追寻中遗失了本来所有的。

本表列出在单手舞花中，“**前舞**”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。

基本棍招	说 明
前舞（正）	39页

棍招变换	说 明
顺势变向	47页

其他棍招	单 手	倒 手
挑	70页	85页
外 挑	71页	
外 扫	73页	86页

基本棍招	说 明
前舞（逆）	39页

棍招变换	说 明
顺势变向	47页

其他棍招	单 手	倒 手
劈	67页	81页
外 劈	68页	83页
外 扫	73页	86页
腋下收棍	53页、60页	

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

前舞－顺势变向－挑：参见（附图282～284、525～527、629～631、697～699、702～704、706～709、713～715、726～727、856～858、867～869、874～877、902～905、909～912、943～946）

李小龙论“直接”：

消除外在不实、花巧的技巧不难，难的是消除内在的花巧不实，而趋于质朴无华、简捷直接。







本表列出在单手舞花中，“**上舞**”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。

基本棍招	说明
上舞（正）	40页

棍招变换	说明
顺势变向	47页

其他棍招	单手	倒手
外劈	68页	83页
挑	70页	85页
外挑	71页	
外扫	73页	86页

基本棍招	说明
上舞（逆）	40页

棍招变换	说明
顺势变向	47页

其他棍招	单手	倒手
劈	67页	81页
内劈	69页	81页
内挑	72页	85页
内扫	74页	88页
腋下收棍	53页、60页	

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

上舞－顺势变向－挑： 参见（附图198－199、690－693）

上舞－顺势变向－外扫：参见（附图128－132、873－877）

李小龙论“直接”：

武道之极至：简单、自然、直接、强劲。



根据前面的《棍招变换表》将各种基本棍招随意衔接起来，可以组成无数种舞花组合，这里只提供部分实例，均为李小龙（及依鲁山度）在电影中的亲自示范，希望读者能从中有所启发，并在此基础上不断研究摸索，将二节棍的潜在威力发挥得淋漓尽致。
1.上舞－挑－外侧舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见（附图198～211）
2.挑－外侧舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见（附图214～226）
3.夹棍势－劈－外侧舞－外劈－内劈－前舞（逆）－前舞（正）－挑－外侧舞－腋下收棍－夹棍势：参见（附图267～291）
4.挑－外侧舞－挑－内侧舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见附图312～333
5.垂棍势－挑－内侧舞－挑－外侧舞－挑－内侧舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见（附图665～688）
6.夹棍势－劈－外劈－内劈－外劈－内劈－挑－外劈：参见（附图754～767）
7.垂棍势－挑－外劈－前舞－上舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见（附图811～828）
8.夹棍势－外侧舞－外扫－前舞－挑－背棍势－握棍势－前舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见（附图862～881）
9.垂棍势－前舞－挑－背棍势－握棍势－前舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见（附图902～916）
以上列出了李小龙（及依鲁山度）在他的功夫影片中演示的所有二节棍单手舞花组合，可以看出，影片中的组合并不复杂，且重复内容较多。望读者能举一反三，按照本书的《棍招变换表》认真练习，全面掌握二节棍的组合技巧。

李小龙论“道”：

道是一切事物构成的最基本的要素，它是简单的、无形的、无欲的、无冲突的最高境界。



三、倒手舞花

倒手舞花是指只握一副二节棍，在双手之间通过同棍换手、异棍换手及正反倒手等技术来衔接各种基本棍招，完成舞花组合。

本表列出在倒手舞花中，“**劈**”、“**内劈**”、“**外侧舞**（正）”、“**内侧舞**”之后可以通过各种变换方式所衔接的所有棍招。

基本棍招	说 明
劈	20 页
内 劈	20 页
外侧舞（正）	37 页
内侧舞	38 页

棍招变换	说 明
同棍同侧换 手	49 页
同棍同侧换手（同时正反倒手）	49 页 52 页
前反弹（同时正反倒手）	42 页 51 页

棍招变换	其他棍招	说 明	倒 手
同棍同侧换手	内 劈	69 页	81 页
同棍同侧换手	内 挑	72 页	85 页
同棍同侧换手	内 扫	74 页	88 页
同棍同侧换手	前舞（正）	78 页	
同棍同侧换手	上舞（逆）	79 页	
同棍同侧换手（同时正反倒手）	（反握）内劈	69 页	82 页
同棍同侧换手（同时正反倒手）	（反握）内挑	72 页	
同棍同侧换手（同时正反倒手）	（反握）内扫	74 页	89 页
前反弹（同时正反倒手）	（反握）挑	71 页	
前反弹（同时正反倒手）	（反握）外挑	71 页	
前反弹（同时正反倒手）	（反握）外扫	73 页	87 页

（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例:

劈－同棍同侧换手－内挑 参见附图（735～739、741～743、769～777、783～786）

劈－同棍同侧换手－内劈：参见附图（788～791）

李小龙论“道”：

好斗招致身心疲惫，骄傲导致失败，暴行将以被击败而告终。



本表列出在倒手舞花中，“（反握）劈”、“（反握）内劈”之后可以通过各种变换方式所衔接的所有棍招。

基本棍招	说 明
（反握）劈	18 页
（反握）内劈	20 页

棍招变换	说 明
同棍同侧换 手	49 页
同棍同侧换手（同时正反倒手）	49 页 52 页
前反弹（同时正反倒手）	42 页 51 页

其他棍招	单 手	倒 手
（反握）内劈	69 页	82 页
（反握）内挑	72 页	
（反握）内扫	74 页	89 页
内 劈	69 页	81 页
内 挑	72 页	85 页
内 扫	74 页	88 页
上舞（逆）	79 页	
前舞（正）	78 页	
挑	70 页	85 页
外 挑	71 页	
外 扫	73 页	86 页
内 扫	74 页	88 页
上舞（正）	79 页	
外侧舞（逆）	76 页	85 页

（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例：

（反握）劈－同棍同侧换手－内扫：参见（附图 244～246、806～810）

（反握）劈－同棍同侧换手－前舞：参见（附图 627～630、723－726、941～944）

李小龙论“道”：

顺从将换来一份宁静与安逸，温柔得象一片自然飘落的羽毛。







本表列出在倒手舞花中，**“外劈”**之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。

基本棍招	说明	棍招变换	说明	其他棍招	单手	倒手
外劈	19页	同棍异侧换手	49页	挑	70页	85页
				外挑	71页	
				外扫	73页	86页
				内扫	74页	88页
				外侧舞（逆）	76页	85页
				前舞（正）	78页	
				上舞（正）	79页	
		同棍异侧换手（同时正反倒手）	49页 52页	（反握）挑	71页	
				（反握）外挑	71页	
				（反握）外扫	73页	87页
		异侧反弹（同时正反倒手）	45页 51页	（反握）内劈	69页	82页
				（反握）内挑	72页	
				（反握）内扫	74页	89页

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

在李小龙的功夫影片中并无本页内容的示范实例。

李小龙论“道”：

宁静是远离欲望，是一种与自然的调和，同宇宙一致地运动旋转。不能超前只能适时地做出反应。





本表列出在倒手舞花中，“外劈”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。

基本棍招	说明	棍招变换	说明	其他棍招	单手	倒手
（反握）外劈	19页	同棍异侧换手	49页	（反握）挑	71页	
				（反握）外挑	71页	
				（反握）外扫	73页	87页
		同棍异侧换手（同时正反倒手）	49页 52页	挑	70页	85页
				外挑	71页	
				外扫	73页	86页
				内扫	74页	88页
				外侧舞（逆）	76页	85页
				前舞（正）	78页	
				上舞（正）	79页	
		异侧反弹（同时正反倒手）	45页 51页	内劈	69页	81页
				内挑	72页	85页
				内扫	74页	88页
				前舞（正）	78页	
				上舞（逆）	79页	

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

（反握）外劈－异侧反弹－内扫：参见（附图548～552）

李小龙论“道”：

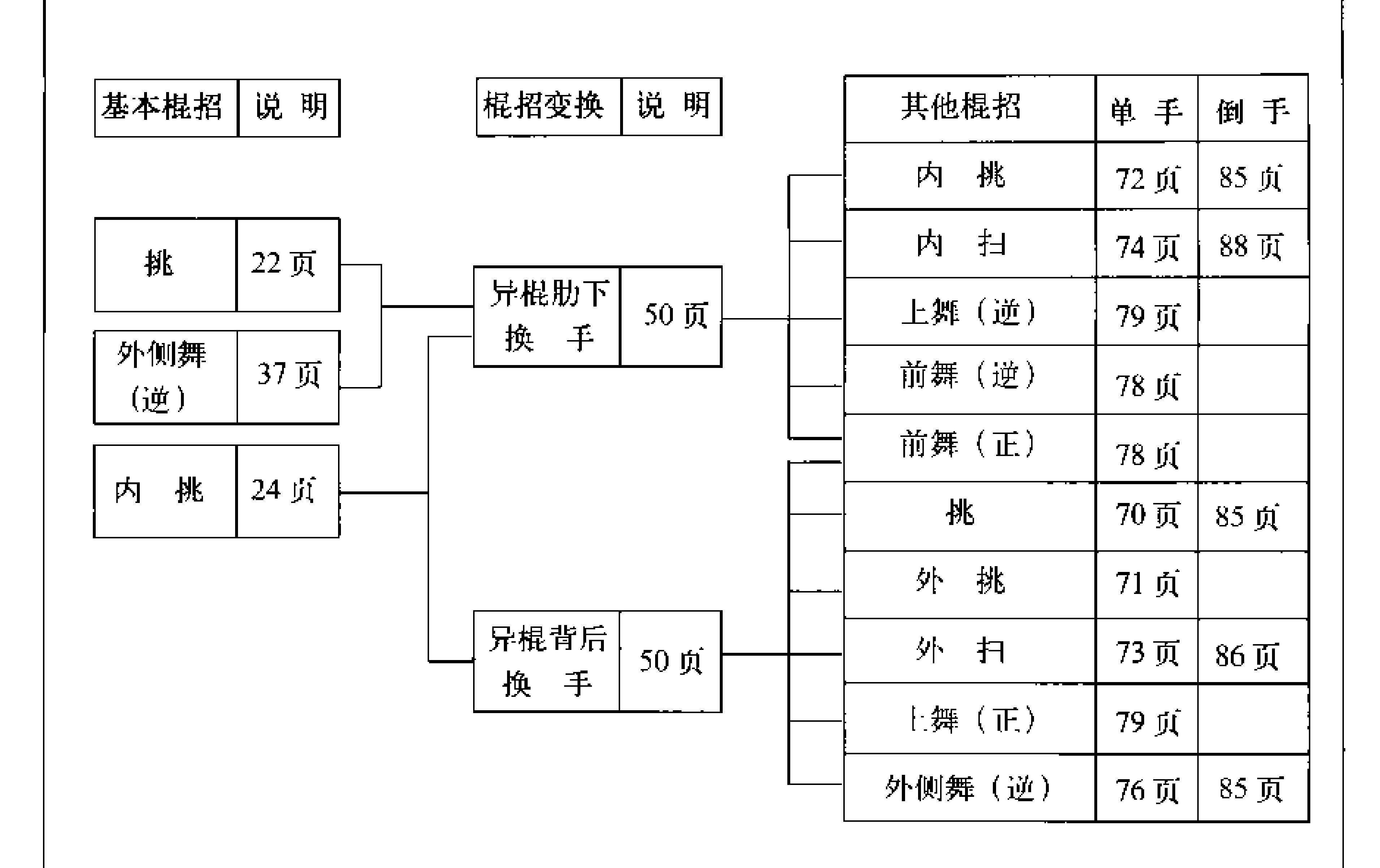
顺从却不易被外界干扰。







本表列出在倒手舞花中，“**挑**”、“**内挑**”、“**外侧舞**（逆）”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。



（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

部分示范实例：

挑－异棍肋下换手－内挑：参见（附图11～17、53～56、106～109、575～578、637～640、830～833、946～948）

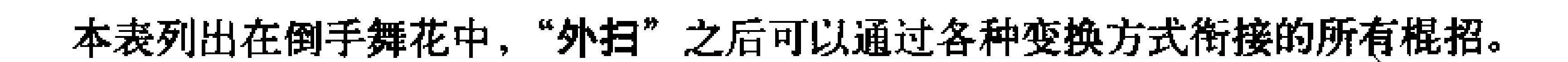
挑－异棍肋下换手－前舞：参见（附图699～702、704～707）

内挑－异棍肋下换手－内扫：参见（附图108～113）

内挑－异棍肋下换手－内挑：参见（附图16～22、55～59、577～581、639～643、832～835、948～950）

李小龙论“道”：

如果柔中无刚，你不可能有所突破；如果刚中无柔，那也不是真正的刚。



本表列出在倒手舞花中，“外扫”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。

基本棍招	说明	棍招变换	说明	其他棍招	单手	倒手
外 扫	25 页	同棍异侧换手	49 页	挑	70 页	85 页
				外 挑	71 页	
				外 扫	73 页	86 页
				外侧舞（逆）	76 页	85 页
				前舞（正）	78 页	
				上舞（正）	79 页	
		同棍异侧换手（同时正反倒手）	49 页 52 页	（反握）挑	71 页	
				（反握）外挑	71 页	
				（反握）外扫	73 页	87 页
		异侧反弹（同时正反倒手）	45 页 51 页	（反握）内劈	69 页	82 页
				（反握）内挑	72 页	
				（反握）内扫	74 页	89 页

（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例:

外扫－同棍异侧换手－（反握）外扫：参见（附图 618～621）

李小龙论“道”：

谦则保存完整，持后才会位前，易曲则会更直。





本表列出在倒手舞花中，“(反握）外扫”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。

基本棍招	说明
(反握)外扫	25页

棍招变换	说明
同棍异侧换手	49页
同棍异侧换手（同时正反倒手）	49页 52页
异侧反弹（同时正反倒手）	45页 51页

其他棍招	单手	倒手
(反握）挑	71页	
(反握）外挑	71页	
(反握）外扫	73页	87页
挑	70页	85页
外　挑	71页	
外　扫	73页	86页
外侧舞（逆）	76页	85页
上舞（正）	79页	
前舞（正）	78页	
内　劈	69页	81页
内　挑	72页	85页
内　扫	74页	88页
上舞（逆）	79页	

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

在李小龙的功夫影片中并无本页内容的示范实例。

李小龙论“道”：

易变通才会战胜强于自身的敌人，而力量也将无穷。



本表列出在倒手舞花中，“**内扫**”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。

基本棍招	说明	棍招变换	说明	其他棍招	单手	倒手
内扫	26页	同棍同侧换手	49页	内劈	69页	81页
				内挑	72页	85页
				内扫	74页	88页
				前舞（正）	78页	
				上舞（逆）	79页	
		同棍同侧换手（同时正反倒手）	49页 52页	（反握）内劈	69页	82页
				（反握）内挑	72页	
				（反握）内扫	74页	89页
		异棍腰后换手	50页	挑	70页	85页
				外挑	71页	
				外扫	73页	86页
				外侧舞（逆）	76页	85页
				前舞（正）	78页	
				上舞（正）	79页	
		同侧反弹（同时正反倒手）	44页 51页	（反握）外劈	68页	84页
				（反握）挑	71页	
				（反握）外挑	71页	
				（反握）外扫	73页	87页

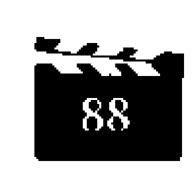
（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

本页内容练习要点：

右手握青棍做内扫时，右肘抬高，右腕内扣，右手手心向后、虎口向下，使青棍内端向下、白棍荡至右侧腰后；然后左手握青棍，进行换手或倒手。

李小龙论“道”：

强直、僵硬，是死亡的代名词，变通、顺其自然，是生命的伙伴。





本表列出在倒手舞花中，“（反握）内扫”之后可以通过各种变换方式衔接的所有棍招。

基本棍招	说明	棍招变换	说明	其他棍招	单手	倒手
（反握）内扫	26页	同棍同侧换手	49页	（反握）内劈	69页	82页
				（反握）内挑	72页	
				（反握）内扫	74页	89页
		同棍同侧换手（同时正反倒手）	49页 52页	内劈	69页	81页
				内挑	72页	85页
				内扫	74页	88页
				前舞（正）	78页	
				上舞（逆）	79页	
		异棍腰后换手	50页	挑	70页	85页
		同侧反弹（同时正反倒手）	44页 51页	外挑	71页	
				外扫	73页	86页
				外侧舞（逆）	76页	85页
				前舞（正）	78页	
				上舞（正）	79页	

（关于本表的图例和使用说明请参阅58、59页。）

在李小龙的功夫影片中并无本页内容的示范实例。

李小龙论“道”：

至真之路，最终将回本溯源，沉静返空灵。



根据前面的《棍招变换表》将各种基本棍招随意衔接起来，可以组成无数种舞花组合，这里只提供部分实例，均为李小龙（及依鲁山度）在电影中的亲自示范。希望读者能从中有所启发，并在此基础上不断研究摸索，将二节棍的潜在威力发挥得淋漓尽致。
1.（右手）夹棍势－挑－（左手）内挑－（右手）内挑－外侧舞－挑－腋下收棍－劈－挑－腋下收棍－劈－挑－（左手）内挑－（右手）内挑－腋下收棍－夹棍势：参见（附图10～66）
2.（右侧）架棍势－（左手反握）挑－劈－（右手）内扫－劈－挑－外侧舞－挑－外侧舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见（附图240～266）
3.握棍势－（右手）劈－挑－（左）内挑－（右）内挑－外侧舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见（附图570～591）
4.握棍势－（右手）外扫－（左手反握）外扫－内扫－挑－劈－（右手）前舞－挑－外侧舞－挑－（左手）内挑－（右手）内挑－外侧舞－挑－夹棍势：参见（附图617～652）
5.（右手）夹棍势－上舞－外劈－前舞－挑－（左手）前舞－挑－（右手）前舞－挑－外劈－前舞－挑－扛棍势：参见附图（689～716）
6.（右手）夹棍势－外扫－（左手反握）挑－劈－（右手）前舞－挑－内侧舞－挑－劈－（左手）内挑－劈－（右手）内挑－内侧舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见（附图717～753）
7.（右手）夹棍势－劈－（左手）内挑－劈－（右手）内挑－劈－挑－劈－（左手）内挑－劈－（右手）内劈－外劈－内劈：参见（附图768～795）
8.（右手）垂棍势－挑－（左手）内挑－（右手）内挑－内侧舞－挑－腋下收棍：参见（附图829～845）
9.（右手）垂棍势－挑－（左手）内挑－（右手）内挑－外侧舞－挑－上舞－外扫－（左手反握）垂棍势：参见（附图860～881）
10.（右手）垂棍势－外扫－（左手反握）挑－劈－（右手）前舞－挑－（左手）内挑－（右手）内挑－外侧舞－挑－内侧舞－挑－腋下收棍－夹棍势：参见(附图936～965)
以上列出了李小龙（及依鲁山度）在他的功夫影片中演示的所有二节棍倒手舞花组合，望读者能举一反三，按照本书的《棍招变换表》认真练习，全面掌握二节棍的组合技巧。

李小龙论“道”：

刚不能持久，柔不意味着被动。





四、双手舞花

双手舞花是双手各握一副二节棍，分别做舞花组合。其实质是双手分别做单手舞花组合，可以双手同时做动作，也可以双手先后依次进行。

根据前面的《棍招变换表》将各种基本棍招随意衔接起来，可以组成无数种舞花组合，这里只提供部分实例，均为李小龙（及依鲁山度）在电影中的亲自示范，希望读者能从中有所启发，并在此基础上不断研究摸索，将二节棍的潜在威力发挥得淋漓尽致。

1.双垂棍势－（左右手同时）挑－（左右手同时）外侧舞－（左右手同时）内侧舞－（左右手同时）挑－（左右手同时）腋下收棍－双夹棍势：参见（附图367～382）。

2.（左右手同时）外侧舞－（左右手同时）挑－（左右手同时）外侧舞－（左右手同时）内侧舞－（左右手同时）挑－（左右手同时）腋下收棍　双夹棍势：参见（附图403～419）。

以上列出了李小龙在他的功夫影片中演示的所有二节棍双手舞花组合。可以看出，影片中的组合并不复杂，且重复内容较多。望读者能举一反三，按照本书的《棍招变换表》认真练习，全面掌握二节棍的组合技巧。

李小龙论“道”：

如果你不想让酒溢出来，就不要倒得太满；如果你想让刀刃不卷，就不要太锋利。





第二节 实战组合

在实战中，二节棍的使用务必要求精简、直捷。

在实战中，面对单个敌人应做到一招制敌，只一棍就结束战斗。

但在以下几种情况下，一招一势无法解决敌人，必须将不同的棍招组合运用：

1.对方擅于躲闪，使自己出招落空、一击未中。

2.对方武功较强或手持武器，自己无法在一招之间将其击倒。

3.面对多个敌人，更需要组合运用多种棍招。

二节棍的实战组合与舞花组合有很大的不同。在舞花组合中，可以完全根据自己的习惯和意愿，任意将各种棍招以各种方式组合连接，一气呵成，令人看来眼花缭乱、目不暇接；而在实战组合中，绝不能一厢情愿地盲目挥舞，必须将组合技巧与实战需要结合起来，根据对手的情况来决定自己出棍的时机和方向。

二节棍的实战组合，并不讲究花哨好看，而只追求精简实用。它并非像舞花组合那样复杂多变，也没有过多的棍招变换技巧，它只求每一下都是最实用的攻防技术、而能以最少的动作、最短的时间克敌制胜。

二节棍实战组合，很少有复杂的变换技巧，且变换节奏也因实战要求而比舞花组合较为慢些，所以在外行看来，二节棍的实战组合比舞花组合较为简单，但实际上，实战组合无论对控制二节棍的能力还是实际运用的能力，都有更高的要求，难度自然也更大。

二节棍的实战组合，既要具备对二节棍的熟练控制能力，更是对正确战术的运用和体现。

在许多情况下，实战组合往往是在一招去势将尽或已尽之后再接下一棍招，两招之间的过渡动作不是反弹或变向，而是前面介绍的各种戒备势。这就要求读者对夹棍势、垂棍势、扛棍势等常用戒备势熟练掌握。

本节将对此作详细的说明。

在实战中，不仅要挥舞二节棍进行鞭击进攻，还要结合运用击、刺、砸、绞等握棍技术，亦可灵活配合各种拳脚功夫攻击对方。

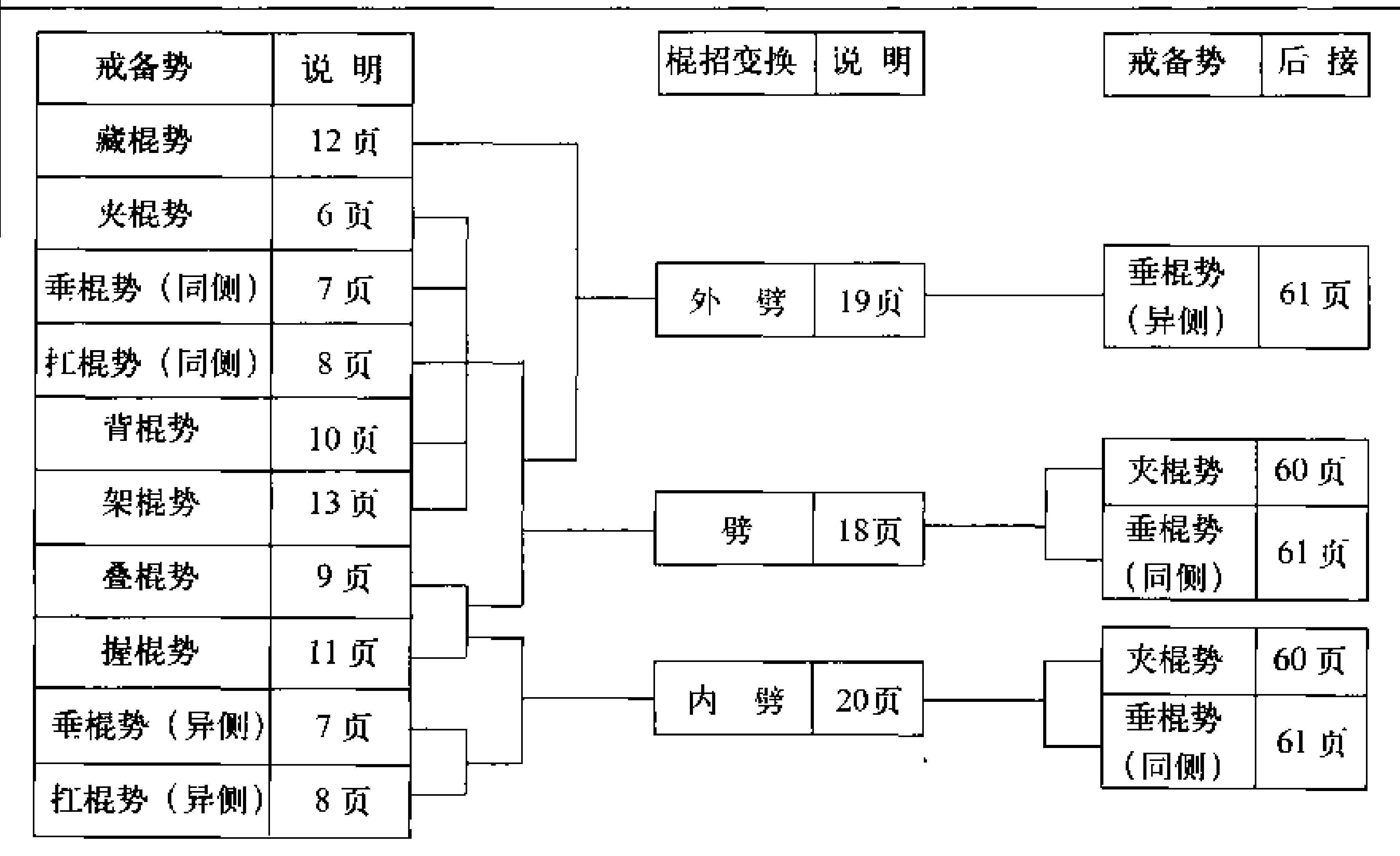
李小龙论“道”：

一个有头脑的人赢得胜利，立即停止，他没有得陇望蜀，没有虚荣，没有狂喜，没有骄傲，没有飞扬跋扈，他的胜利是必然的，也是巩固的。



一、棍招连接表

本表列出在实战组合中，从哪些戒备势出发可以直接做“劈”、“外劈”和“内劈”，以及上述棍招结束后可以自然形成哪些戒备势。



（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例：

夹棍势－劈－夹棍势：参见（附图67～71、292～296、344～349、383～389、428～432、434～439、442～445、653～657、917～921、966～969）

夹棍势－劈－垂棍势：参见（附图 558～560）

夹棍势－外劈－垂棍势：参见（附图 928～930）

垂棍势－劈－垂棍势：参见（附图 398～403、490～493）

垂棍势－外劈－垂棍势：参见（附图 563～566）

握棍势－劈－垂棍势：参见（附图 570～574）

扛棍势－劈－垂棍势：参见（附图 83～86、605～609）

扛棍势－劈－夹棍势：参见（附图 553～557）

扛棍势－外劈－垂棍势：参见（附图 610～614）

握棍势－劈－夹棍势：参见（附图 505～509）

背棍势－外劈－垂棍势：参见（附图 895～898）

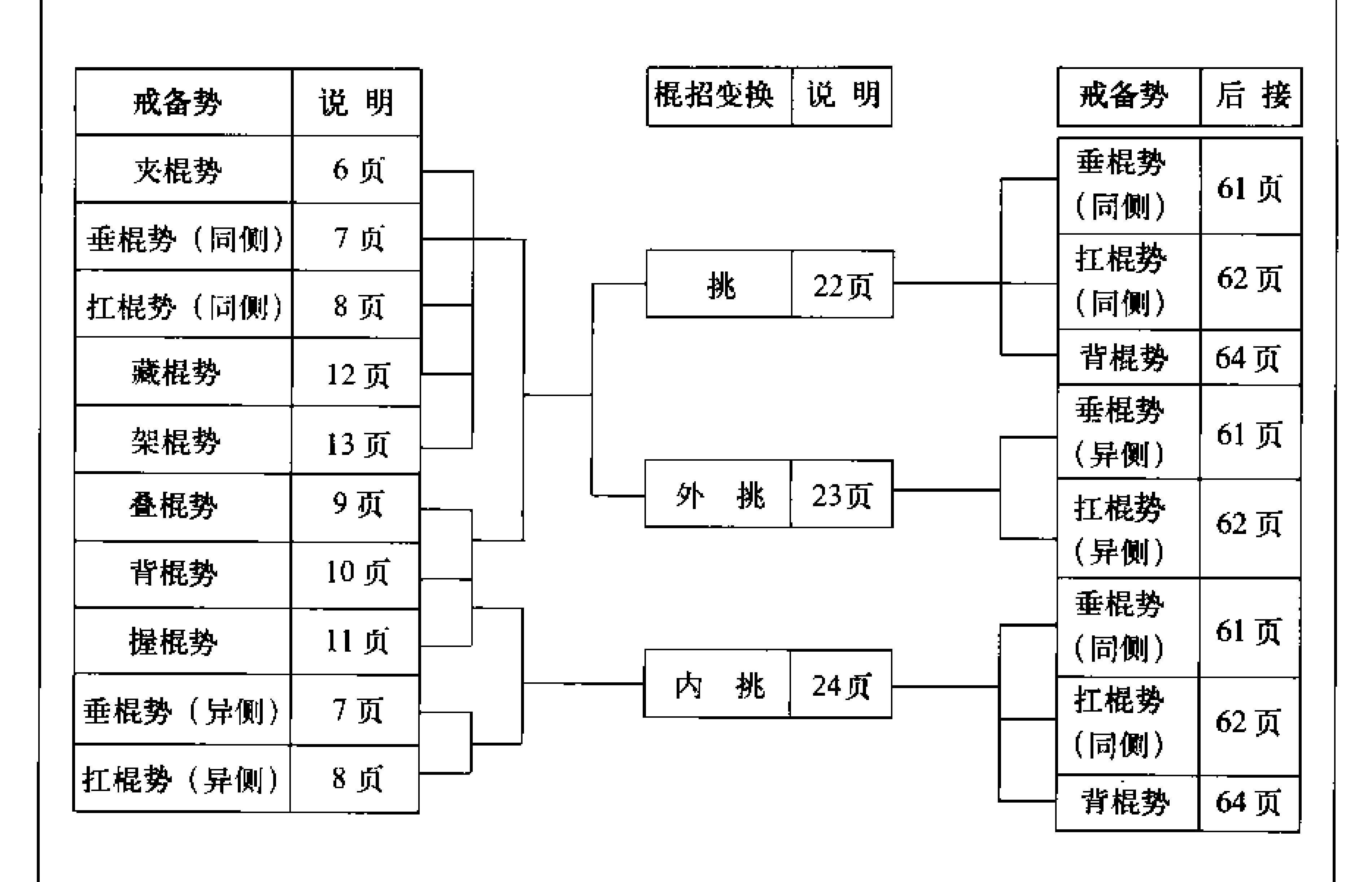
李小龙论“道”：

大巧若拙，返朴归真。内蕴天地变化之机，外藏鬼神莫测之变。





本表列出在实战组合中，从哪些戒备势出发可以直接做“**挑**”、“**外挑**”和“**内挑**”，以及上述棍招结束后可以自然形成哪些戒备势。



（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例：

夹棍势－挑－扛棍势：参见（附图 657～660）

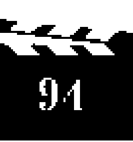
夹棍势－挑－背棍势：参见（附图 227～230）

垂棍势－挑－背棍势：参见（附图 796～798）

垂棍势－内挑－扛棍势：参见（附图 303～307）

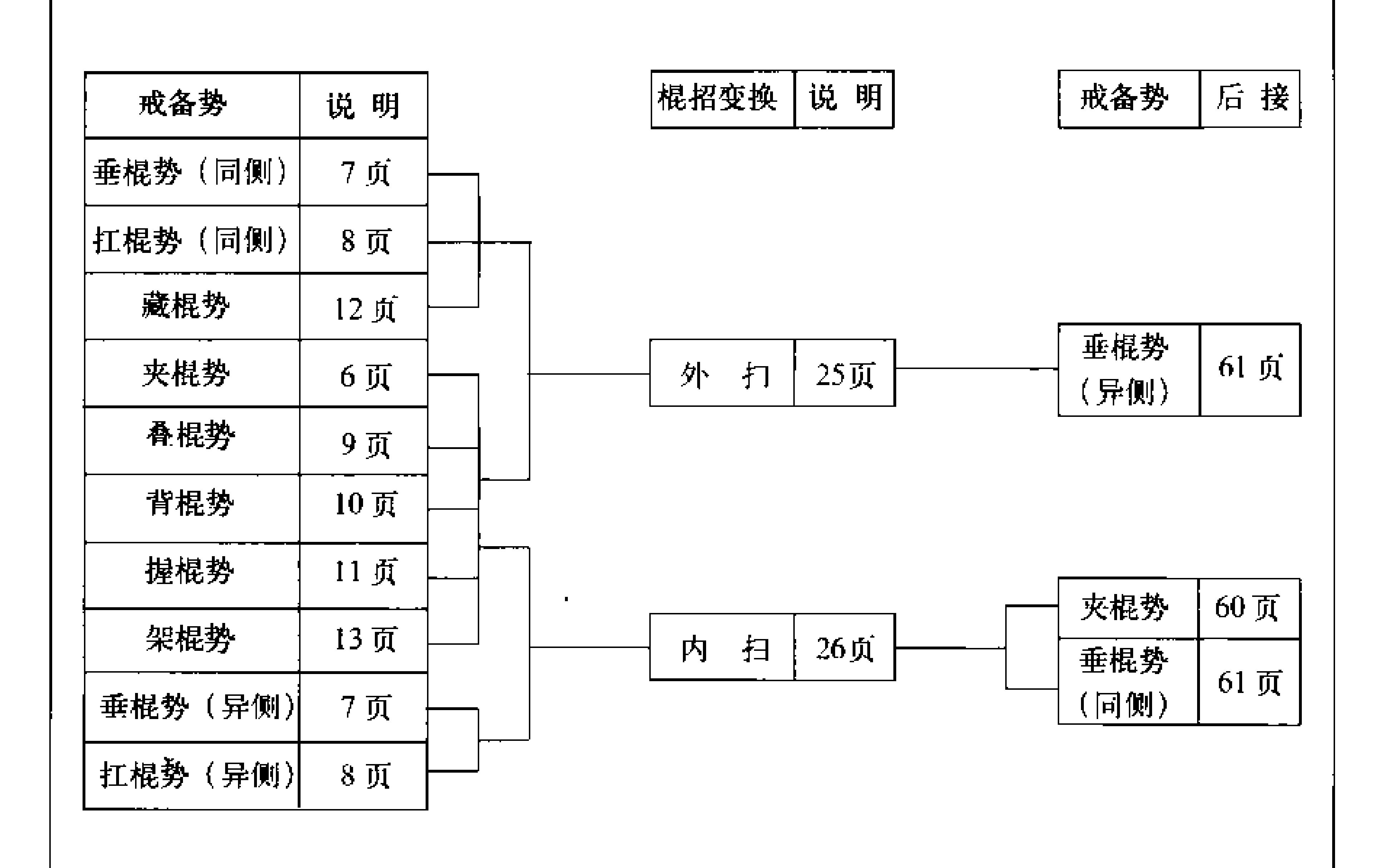
李小龙论“道”：

人力有限，让事物按其自身规律发展，像水一样流动，像镜子一样平静，像回声一样快而不留痕迹，静无杂质。





本表列出在实战组合中，从哪些戒备势出发可以直接做“**外扫**”和“**内扫**”，以及上述棍招结束后可以自然形成哪些戒备势。



（关于本表的图例和使用说明请参阅 58、59 页。）

部分示范实例：

夹棍势－**内扫**－夹棍势：参见（附图 120～125）
夹棍势－**内扫**－垂棍势：参见（附图 125～127、350～352、426～428、484～486）
夹棍势－内扫－扛棍势：参见（附图 72～75）
垂棍势－外扫－垂棍势：参见（附图 300～303、432～433、853～855、899～901）
垂棍势－内扫－垂棍势：参见（附图 140～144、393～395、439～441、446～448）
垂棍势－内扫－扛棍势：参见（附图 79～82、493～496、613～616）
扛棍势－外扫－垂棍势：参见（附图 75～78、307～309、660～663）

李小龙论“道”：

在佛中，并无可努力之处，惟有平凡而一无特别。用自己的膳、做自己的法事、挑自己的水，一旦累了，倒卧便睡，无知者自会笑我，但智者却知我：其中有深意。



二、单棍组合

根据前面的《棍招连接表》，可以在实战中顺畅地连接各种进攻棍招，这里只提供部分实例，均为李小龙在电影中的亲自示范，希望读者能从中有所启发，并在此基础上不断研究摸索，将二节棍的潜在威力发挥得淋漓尽致。
1.夹棍势－劈－夹棍势－内扫－扛棍势－外扫－垂棍势－内扫－扛棍势－劈：参见（附图67～85）。
2.夹棍势－外侧舞－后劈：参见（附图：99～104）
3.夹棍势－内扫－夹棍势－内扫－垂棍势－外扫－垂棍势－外扫－垂棍势— 内扫：参见（附图120～144）。
4.夹棍势－劈－夹棍势－劈－夹棍势－外扫－垂棍势－内挑－扛棍势－外扫：参见（附图292～309）
5.夹棍势－内扫－垂棍势－劈－垂棍势－内扫：参见（附图484～495）。
6.握棍势－格挡－击－劈－夹棍势：（附图502～509）。
7.背棍势－假动作－假动作－假动作－挑－握棍势－砸：参见（附图510～523）。
8.藏棍势－（反握）挑－（反握）外劈－内扫－扛棍势－劈－夹棍势：参见（附图544～557）。
9.夹棍势－劈－垂棍势－外劈：参见(附图558～566)。
10.握棍势－架－（左）击－（右）击：参见(附图592～598)。
11.扛棍势－假动作－劈－垂棍势：参见(附图599～609)。
12.夹棍势－劈－夹棍势－挑－扛棍势－外扫：参见(附图653～663)。
13.架棍势－（反握）挑－（反握）劈－内扫：参见(附图240～246、802～810)。

李小龙论“道”：

人应同自然的规律保持一致，而不能违抗，这意味着我们做任何事都应顺其自然而不可强求。重要的是不要任何情况都竭力去做。比如庖丁解牛，他一把刀用了二十年而不换，就是源于他掌握了规律，并顺应规律。







三、双棍组合

根据前面的《棍招连接表》，可以在实战中顺畅地连接各种进攻棍招，这里只提供部分实例，均为李小龙在电影中的亲自示范，希望读者能从中有所启发，并在此基础上不断研究摸索，将二节棍的潜在威力发挥得淋漓尽致。
1.双夹棍势－（左右手同时）劈－双夹棍势－（左手）内扫－右夹左垂势－（右手）内扫－右夹左垂势－（左手）前舞－（右手）劈－双垂棍势－（左右手同时）前舞：参见（附图 344～366）。
2.双夹棍势－（左手）劈－（右手）劈－双夹棍势－（左右手同时）内扫：（附图 383～392）。
3.（左手）内扫－（左手）封缠－（右手）劈：（附图 393～402）。
4.双夹棍势－（右手）后劈－双夹棍势－（左手）内扫－右夹左垂势－（右手）劈－（左手）外扫－右夹左垂势－（右手）劈－右夹左垂势－（左手）内扫－（右手）劈－右夹左垂势－（左手）内扫：参见（附图 420～447）。

李小龙论"道"：

静而不张扬，排除一切杂念。







中篇　战术运用

在我学艺之前，
一拳对我只是一拳，
一脚对我也只是一脚。
在我学艺之后，
一拳不再是一拳，
一脚也不再是一脚。
至今深悟后，
一拳不过是一拳，
一脚也不过是一脚罢了。

——李小龙





第一章 水

武术是一种特殊的技能和精深的技术，它不仅仅是身体的锻炼，更是将智慧融入其中并经过锤锻而形成的一种微妙的技术。

武术的原理并不像科学知识那样可以通过传授和研究就能学会，它必须远离激情和欲望，而在头脑中自觉地领悟，其核心是宇宙间自发的规律——道。

通过四年的苦练，我开始了解到韧的真谛——以最小的损失来化解对手的攻击力量，所有这些必须在平静而没有冲突的氛围中完成。

听起来似乎很简单，但是实际运用却很难。在同对手较量的过程中，我心中充满了焦躁和不安。在经过几番打斗之后，我头脑中所有的对坚韧的理解荡然无存，而惟一的想法就是打击和战胜对手。

我的老师，咏春拳的权威叶问先生，此时走过来对我说："小龙，放松，让你的思维冷静下来，忘掉自我，彼不动，己不动，彼若动，己先动。"

"原来如此，"我想，"我必须放松！"我按照师傅的指点去做，但越是强迫自己放松，自我意识便越是强烈地膨胀，越难以真正地达到放松。当此进退两难之时，我的师傅对我说："小龙，顺其自然，不要强求，不要钻牛角尖，变则通。这个星期就不要练习了，回去好好想想。"

接下来一个星期我呆在家里，经过长时间的思考、探索而不得其解之后，我乘船出海去了。

在海上我回忆了过去的训练，并对此感到愤慨，我猛击海水以泄心头之愤，在这忽然之间我猛然悟到：

武术的本质不就如同这水吗？我猛击它，它却没有受伤，我再次使出全力，它依然没有丝毫损伤，我试图抓住它，却显得那样无力。水，这种世界上最弱的物质，可以被装进任何容器中，看起来那样微不足道，却可以穿透世界上最坚硬的物质而自身不受任何损伤——这正是我所向往达到的境界！

突然一只小鸟飞过，水中泛起涟漪，当我正沉浸在水的奥妙之中，另一个神秘而奇异的想法闪现在我的脑海中。鸟掠过水面的瞬间正如叶问先生所讲述的对映行为。不要使自己处于僵化状态，而要顺其自然。

上了岸，让小舟随波逐流，我感觉自己已经融入了自然，那一刻我的内心不再有矛盾，达到合谐，不再有斗争，世界大同。

注：1.本文节录自《精武》1999年6期，是李小龙亲自撰写的回忆文章，孙开颜译。

2.本书101～135页的大部分文字引自李小龙原著及散见于各处的有关资料。





水的特性：

1.无形，却可适应于任何形。

2.见隙则入，永无犹豫和迟疑。

3.水滴能使石穿。

变通的伟大可以从水中得到启迪，世界上任何事物都没有水那样易受影响而温顺，水可以变成任何形状，存在于任何空间，使自己适应任何环境，水是世上最柔顺的物质，但它却可以穿透最坚硬的岩石，水是无形的，它的微妙之处在于你试图抓住它、攻击它、伤害它却毫无办法。所以每个习武之人都应试图做到这样：柔韧似水，灵活适应对手。

武术的基本理论可以简单地概括为和谐地适应你的对手的运动，就像你的影子跟随你的身体一样，以合作代替对立，像一支柔韧的芦苇既不反抗也不折断。武术中的每一个动作都非孤立的而是连续的。防御即攻击，攻击即防御，互为因果。其技术短、平、快，直逼目标。朴素（简捷）是这种技术的核心——消耗最小的运动和能量去获得突出的成绩。

武术的法可与水同义：水无隙不入，水滴石穿，难以遏止。

你是无权选择对手的。特别是在街头自卫中，你不可能挑选对手，要想战胜对手，你必须去适应他，必须如水之轻柔与可塑，以适应任何对手。依对方来势而给予相应的回敬，如水般见隙而入，于瞬间击敌空当。

实战是变幻莫测的，若在一开始就计划好如何去战斗，并固定呆板地予以实施，则必将失败无疑。搏击时应富有弹性、不墨守成规、反应敏捷、随机应变。

让你的思想像水一样没有束缚，
将水倒入杯中，它变成了杯形，
将水倒入瓶中，它变成了瓶形，
将水倒入壶中，它变成了壶形，
水能自然流淌、撞击，
像水一样，我的朋友。



第二章　精简

在最短的时间内以最有效的动作、花最小的代价去重创对手以获得最大的战果，此可谓武道的极致。

减少不必要的动作，既可保存自己的体力，以备更持久的战斗或更有力的攻击，亦可避免因肌肉疲劳或抽搐而影响动作效果。

动作越复杂，则成功的机会越小，而危险越大。如果动作过于复杂，则可能暴露自己的空当，而遭到对手的攻击。因此精简的动作可以减少自己露出破绽的时间。

在实战中，切勿使用过于复杂的技巧，恰足以满足要求即可。开始时先以简单的动作进攻，在不能得手时再运用较复杂的方法。以复杂的方法制敌虽然可以显示自己技艺的高超，但若仅用简单的方法即可击败强大的对手，则更可证明自己的本领远胜于对方。

精简的原则与技巧：

1.动作要放松，如弹射般发出，不仅速度快，且无预兆。

2.以最简单的招式由最直接的途径去攻击对方最近的目标。

3.尽量克服动作的惯性，使动作不致于过大。

4.不要犹豫，避免在瞬间产生极微小的停顿。

5.勤加练习，使动作更加准确精纯。本能的动作可谓是最精简、最快速、最正确的动作。

编者按：

切不可简单盲目地模仿李小龙在电影中的二节棍表演 面对敌人总是先来一通舞花展示，然后再摆好架势等待敌人来攻。需知二节棍的舞花组合是用来在日常训练中提高自己驾驭二节棍的能力，而绝非表演给对手看的。在实战中运用二节棍，须抛弃一切华而不实的技巧，以最精简的攻击为之。



第三章　距离

距离是一种连续移动中的关系，往往取决于敌我双方的速度、灵敏及控制力。

在实战中，距离的掌握至关重要，即使是一点小小的距离差错，也能使一次进攻变得毫无意义。

因此必须培养良好的距离感，本能地随时调整和保持距离。

由于二节棍在实战中伸缩不定，变化非常复杂，因此对距离的判断要比徒手搏斗更为复杂、难度更大。必须根据双方的实战情况来不断调整距离。

攻击时：

1.不断移动位置，获得适当的距离。以不规则的动作节奏保持自己的距离感，扰乱对手对距离的判断。

2.随时保持高度的警觉和灵敏的反应。攻击前不但要准确判断敌人所处的位置，还要考虑到对手可能躲闪移动后的位置。

3.保持正确的戒备势以便自由地进攻，令敌人防不胜防。

4.以正确的判断抓住对方身体或心理上的弱点。

5.把握时机，果断进攻，一旦到了适当的攻击距离，则必须在瞬间爆发出巨大的能量，在对方措手不及间将其击败。

6.攻击最近的目标。

7.动作尽量简捷精纯。

8.勇气与决心。

防守时：

1.以灵活运用正确的步法，破坏对手的距离判断。不要长时间地停留在一点，而要通过不断的运动、变换位置来迷惑对手，使其无法准确地判断距离（但自己却可对双方间的距离了如指掌），扰乱其攻防计划，甚至使其失去平衡。

切记：永远不要让对手猜透你的意图。

2.正确判断对手攻击的有效距离。若防守时后撤距离过大，则会丧失许多反击的机会。

3.保持正确的防守姿势，保持良好的平衡。





在敌我双方均精于判断距离的情况下:

1.不断变换距离，迷惑对手。

2.攻击较近目标，牵制对手。

3.运用组合进攻，击溃对手。

在实战中，一般有三种距离:

远距离

当不了解对手底细时，不妨采取较远的距离。此外，面对持械的对手，也要尽量保持远距离（参见附图240、267、279、396、599)。

中距离

当了解对手实力后，应该接近他，与之保持中等距离（参见附图120、291、359、510、558、572、802、847、917、928、966)。这是二节棍实战中最常用的基本距离:既处于对手攻击范围之外，又能稍作调整（如上前一步）便可贴近和攻击对手。此时双方谁能把握好时机，谁就能掌握主动权。如果对距离的判断正确，则在对手的攻击即将结束之时，利用瞬间的机会上前予以有效的攻击。在电影《猛龙过江》中有一段最典型的中距离运用实例:在对方挥棍挑击时，李小龙轻轻向后闪身便躲过攻击，然后向前一步即重重劈击对方的头部（参见附图605~609)。

近距离

在进攻和反击时，往往进入近距离。在此距离内不易挥舞二节棍做劈、挑、扫等自由的攻击，多采取击（参见附图594~598)、绞（参见附图990)、砸（参见附图522)等握棍攻击技术。此时优势往往在先下手一方。实战双方一旦进入近距离，则战斗也就将近尾声了。

优秀的拳手在实战中总是不断地运动，寻找并保持对自己最为有利的距离。在实战中，正确地运用步法，可以准确地掌握与对手之间的距离，可以有效地迷惑对手、保存体力，也可以有效地进行攻防，不但使对手难以击中自己，更可使自己轻松、迅速和准确地进攻对手。



第四章　时机

在一次成功的攻击中，时机的选择是至关重要的。动作再快再准，倘若时机不对也是枉然，可能会败在对手老练的防御之下，因此必须具有在实战中发现和捕捉良机的能力，准确地选择进攻时机从而使对手无从闪避。

一旦抓住攻击的时机，要立刻坚决果断地给对手以重击。三心二意、犹豫不决是极其危险的。

攻击的时机包括两个要素：

1.从心理上而言，在对方出乎意料的一瞬间。

2.从生理上而言，在对方无法自救的一瞬间。

攻击的时机：

1.通过假动作、诱敌等使对手露出破绽时（参见附图510～518）。

2.当对手正准备进攻但尚未动作时。尤其当对方距离较远时，若发动进攻则必先有所准备动作，从而暴露空当，此时应先发制人，给对方以致命的一击（参见附图67～85、111～113、135～138、345～354、360～362、420～448、485～486、611～612）。此外，当对手持械进攻时，常先做收手的准备动作，此时亦是攻击的良好时机（参见附图393～395、545～546）。

3.当对手正在做动作的过程中（参见附图895～898）。

4.当对手攻击落空之际（参见附图292～294、607～609、803～804）。

5.当双方对峙，而对手防守松懈、注意力不集中时（参见附图918～919）。

6.对手转身或背对自己时。

7.对手重心不稳定、身体失去平衡时（参见附图297、301～303、521～523、547～557）。

8.对手受愤怒、恐惧、犹豫等情绪变化影响，心理失去平衡时（参见附图304～306、573）。

9.当外界刺激复杂，对手视线分散、注意力不集中时。





第五章 攻击

一次完美的进攻，往往是战略、速度、时机、欺骗性和敏锐而准确判断的有机结合。

攻击时要在气势上完全压倒对手，如猛虎扑羊般勇猛，如鹰般锐利，如狐狸般狡猾，如猫般敏捷、机警，如豹般凶狠，如眼镜蛇般快速。

攻击时，精神与肉体的过程:

观察:

观察属于精神活动，可分为两部分：一是可确定的，如距离、对方的空当等，二是本能的直觉，如预料对方的攻击方法等。

决断:

决断亦属于精神活动，但此时神经与肌肉已随时准备做动作。在这一过程中，搏击者决定将如何攻击，如直接进攻还是先做诱敌以及如何做假动作等。

实际动作:

肌肉于瞬间做攻击的动作，但同时也要提防对手的反击。

攻击时的感觉:

肉体上的:

1.攻击前、攻击中、攻击后能保持平衡。

2.攻击前、攻击中、攻击后的严密防守。

3.精力充沛。

精神上的:

1.信心十足。

2.培养击中目标的强烈愿望。

3.以敏锐的洞察力和判断力来注意对手的一举一动。

4.以快速的反应来对付形势的突然变化。

5.迅速准确地击中移动中的目标，同时保持轻松自然。



进攻技术的基本要求：

1.快。在训练中加强速度训练（包括动作速度、反应速度等）；
在实战中要保持高度的警觉，动作要精简。

2.狠。要掌握正确的发力方法，在瞬间爆发最大的力量。

3.准。时机要正确、距离要适当、动作要精确、击中敌人的有效部位。

4.隐蔽性高。做动作没有明显的预兆，让敌人无法判断自己的攻击招式、方向和时机。动作速度要快，且善用假动作来迷惑对手，扰乱其判断能力。

第一节　抢攻

抢攻是指在对手尚未采取行动之前，突然以精简、直接的动作，从出人意料的角度和时机，突然出招做单一的、直截了当的攻击，往往在对方作出反应前已经得手。

抢攻是二节棍实战中最重要、最常用的一种进攻方式，它最大限度地反映了二节棍的技术特点，也最大限度地发挥了二节棍的进攻威力。

二节棍与徒手搏击的区别在于：二节棍在距离、速度、力量及变化上均占优势，因此在实战中，直接了当的抢攻运用得较多，而不需做任何假动作欺敌。

抢攻的时机多为双方对峙或对手准备进攻自己之时。当对手向自己扑来或作攻击的准备动作之际，由于二节棍占有速度上、距离上和隐蔽性上的优势，故往往可以后发先至，先于敌人攻击到对方（参见附图67～71、120～122、240～242、344～349、484～486、493～495、572～574、610～612）。

攻击必须具备突发性、高速度和良好的警觉。





第二节 假动作

尽管二节棍讲究简捷、实效、速战速决，但有时候仅靠简单的直接攻击是无法奏效的，此时就需要假动作来为自己的进攻创造机会。

假动作是用来欺骗对手的，驱使他对你的手、脚、身体甚至眼神做出反应、调整姿势，从而暴露出他的空当。

假动作是优秀武术家实现完美攻击的最佳武器。他们常常以眼、手、身体及腿脚的虚晃来迷惑对手。

一下手的轻轻挥舞、脚踏地的响声、突然的喊叫，都有可能迷惑对方。这是人类本能的自然反应，即使是训练有素的老手也无法完全克服这种因突然而来的外在刺激所造成的注意力分散的迷惑。

必须通过多加练习来深悉熟知何种假动作可能造成何种空当。真正的高手在未做假动作之前就早已知道对手可能暴露出的空当，而且在其暴露之前就已计划好下一步的攻击行动了。

假动作的要素:

1.逼真。假动作运用得是否成功，关键在于它看起来是否与真动作相同无异。假动作要象真的攻击一样，有明确的目标，假动作要快、要有表现力、威胁力。让对方根本分不出动作的真假，自然可以任意地摆布他。

当做了几次简单、真实的攻击动作后，假动作的运用会更加安全有效。

2.准确。假动作的使用要有明确的战术目的，切忌华而不实。

3.简捷。不要做过多的假动作。

4.多变。不要连续使用同一种假动作。假动作要灵活多变，使对手捉摸不定。

5.适应。要随机应变，随着对手的反应而及时适当地调整，应付各种突发的不利局面。

假动作用来对付较强的对手，若对手较弱，则不必使用假动作，以直接的抢攻结束战斗即可。



假动作的作用:

1.最直接的好处在于，可以通过猛冲突进而缩短距离，并迫使对手做出反应从而赢得时间（参见附图846－851、989～991）。

2.一旦对手对假动作作出反应，就会按照你的意图暴露其空当（参见附图606～609、922～927）。

3.通过假动作，你可以了解对手对你的某一进攻会作何反应（参见附图510～515）。若知道了何种假动作可以使对手暴露何处空当，自可创造出有利的时机，及时准确地向其空当发出致命的一击（参见附图516～518）。

4.假动作可以迷惑、干扰对手的判断，加长其反应时间。但假动作制造的虚隙是瞬间的，必须具备快速反应的能力方能把握这一稍纵即逝的机会。

5.从精神上、身体上、心理上压迫对手。

6.当对手占据主动时，可运用假动作摆脱对手。

第三节　诱敌

诱敌与假动作一样都是为了欺骗和迷惑对手，为自己的进攻创造条件。

假动作是设法暴露对方的空当，而诱敌则是故意暴露自己的空当，引诱对方来攻击，而自己则早已做好应敌准备，乘机予以反击。

对手在进攻状态中总是容易露出破绽，但此时你却往往要根据对手的进攻作出相应的防御。因此，引诱对手攻击，比等待他主动攻击更为有利，可以使自己处于主动的地位。

故意露出自己的破绽引诱对手上当，在他发出攻击后立即在防守的同时进行反击。以假动作诱敌，使其攻击落空，以积极的防守保护自己并创造有利条件，在他失去平衡或疏于防守之际以闪电般的敏锐攻击打中对手的空当。

诱敌是攻击中较为高深的战术，必须准确地预知自己的不同空当会引诱对手进行如何的攻击。





当诱使对手向自己发起攻击时，也可在其做准备动作之际就出招击敌（参见附图544－546）。

使用诱敌战术，要特别小心擅用假动作的对手，因为他的第一个攻击可能是虚招，当你对此作出反应并进行反击时，却被他的真正进攻所击中。

反击之后要一直压制对手，不给其丝毫喘息之机，直至将其彻底打倒。

第四节　连环攻击

连环攻击是指以一连串的攻击打击对手，通常攻击多处部位，增加对手的防御难度，使其无法招架而最终落败。

可以将二节棍招与拳法、脚法等配合运用，每一次进攻都可制造另一个空当令对手防不胜防（参见附图594～598）。

连环攻击时，既可以连续击打对方的同一部位，使对方疼痛难当以至不支倒地（参见附图545～557）；也可以每次攻击都制造另一个空当，以击打不同的部位使对方防不胜防，多处受伤（参见附图292～311、504～508、518～523、558～569、594～598）。各种进攻招法的变换必须连贯流畅，不给对手任何可乘之机，并保持良好的平衡。

一旦开始发动攻击，则必须一气呵成，直至将对方彻底击倒，使其失去攻击能力。

每一次攻击都有失手的可能，不管第一进攻是否打中对方，都要在思想上为下一进攻作好准备。因此在每一次攻击发出之前，都要准确地预知：如果失手，对方将采取何种防守、暴露何种空当，自己应采取何种回棍技术、运用何种进攻棍招继续攻击对方；如果得手，对方将作何反应、暴露何种空当，自己应采取何种回棍技术、运用何种进攻棍招继续攻击对方（参见附图241～246、803～810、966～986）。



第六章 战术

二节棍讲究精简、直接、实效。但如遇到势均力敌的对手，不能很快解决战斗时，则需要巧妙运用战术。

战术是一种对对手有先见之明的能力。战术基于对敌人的观察与分析，并谨慎而明智地选择正确的攻防方法。

战术的有效运用有赖于敏锐的洞察力、冷静的判断、准确的预见性、勇气和决断力。首先要精神专注，发觉对手的反应，预知对手的意图，洞悉对手的战略。

搏击者常可分为“呆板型”和“智慧型”两种：“呆板型”的搏击者在攻防上往往是一成不变的，而“智慧型”的搏击者则会根据实战的具体情况，毫不犹豫地改变战术以适应对手，两强相遇智者胜。

自己的攻防战术必须根据对手的情况而定、随对手的情况而改变。必须了解对手的优点及弱点，在实战中避开对手的优点，猛攻对手的弱点。

实战是瞬息万变的，战术是机动灵活的，对手是各具特色的。每个人的风格、技术、心理素质都不尽相同，因此，在实战中应根据对手的特点来决定自己的进攻时机和进攻方式，千万不可生搬硬套。

一个优秀的拳手，为了运用合适的打法，他不断地根据对手的技术和格斗方式来变换自己的战术。每次逼近对手时，所采用的战术都是以预先分析、充分准备和良好技术为基础的。

力量是贯彻战术的必备条件。但单靠力量是不能取胜的，必须靠对对手做理智的分析，然后有针对性地运用自己的技能。实战中，思考与动作均快如闪电，身体与心灵协调一致，智慧、勇气、力量、速度合为一体。

切记：搏击战术中最基本的一点是如何利用对手的弱点。





第一节　面对单个对手

请读者牢记：二节棍是用来自卫的，而不是惹事生非的工具，在当今的法制社会，应尽量避免一切无谓的打斗。在无法逃避、必须自卫的情况下，则要坚决地进行反击，但切忌防卫过当，触犯刑律。

首先要处变不惊、保持冷静，在出击前尽量不要暴露自己的进攻意图，不让对手有所防备，在恰当的时机以最为精简直接的抢攻制敌于瞬间。

对付一个不懂武术的外行，他的动作往往是无节奏、无规则、难以预料的，因此对他必须保持一定的距离小心地防御。另一方面，他极易慌张、盲目地做动作，且动作往往过大，对此，勿用复杂的方法来攻击，而要等待适当的时机，以简单、快速而精纯的方法进攻。

如果对手耐心、镇静，就不要轻易地进攻，因为其防守必然很严密，贸然进攻不易得手，反会暴露自己的空当，给对方以反击的机会。因此，应与之保持一定的距离，寻找合适的机会，使用假动作等打乱对手的防御。

总之，一旦发现了对手的意图，即需立刻采取相应的战术，把握主动。

如果对手擅长躲闪，则应在攻击前就采用紧逼、假动作或欺骗扰乱他躲闪的方法与动作节奏。

如果对手试图采用截击或反击，则必须做好躲闪的准备。

在开始准备进攻时，要使用快速的滑步或单步，保持身体的平衡和步法的灵活性。实施真正的攻击须具有突发性、高速度、流动性和良好的时机，思维必须果断、警觉和注重实效。

对付一个冷静的对手，自己犹需冷静；对付一个慌乱的对手，自己的动作可强烈些；对付一个冷静的对手，假动作需长些；对付一个慌乱的对手，假动作需强些。如果对手较为紧张，则使用短促的假动作，使其更加紧张不安。但自己要保持放松。



第二节　面对多个对手

当面对多个对手时，应主动出击、先发制人，最重要的是不要让对手一拥而上，同时向你攻击，那样你将左支右绌、很难防守。

1.在对手从四周拥上来，但尚未对你形成包围圈时，要迅速击倒第一个扑上来的对手，然后再攻击下一个扑上来的对手，尽量破坏对手的包围（参见附图67～85、420～448、484～495）。

2.当对方人多势众，已经将你包围时，要抢在包围圈缩小之前就主动攻击，先击倒离你最近的对手（参见附图121～122）或最先扑上来的对手（参见附图344～349），然后再对付下一个，从而打开缺口（参见附图125～138、350～355）。观察要敏锐、反应要及时、动作要迅速，不让对手拥近你的身前。

3.如果对手一拥而上，同时向你扑来，你可以迅速转身挥棍横扫一圈，逼开对手，以保持一定的距离（参见附图140～144）。

4.要密切注意身后的敌人，如果能在其欲偷袭之际将其击倒，则不但消除后顾之忧，更可令身前的敌人胆战心惊（参见附图99～104、420～423）。

在对付多个对手时，敏锐的洞察力和判断力是至关重要的，必须观察每一个对手的行动，准确地分析和判断对手的动作，在正确的时机，以正确的动作，攻向正确的目标。

在连续攻击多个对手时，必须熟练掌握和运用各种棍招变换的技巧，如此方能随心所欲地攻击敌人。常用的棍招变换技巧有同侧反弹（参见附图73～78）、异侧反弹（参见附图76～82）、顺势变向（参见附图126～139）、收棍变向（参见附图68～74、123～125）等。





第三节　面对持械对手

一、对持长械的对手

长械的特点：

1.出招前常伴有举臂、收手等准备动作，攻击意图较为明显。

2.出招后长械外端的运动速度极快，但中途变向的速度慢，不利于及时变招。

当敌人手持棍棒等长兵器时，采取不断后退的防御是十分不智的，因为这样不但增加了对手再次进攻的空间和时间，而且无法有效地阻止对手的攻势，所以，应该在向前进步的同时进行防御，贴进对手攻击的内线，使对手无法继续攻击，而自己则能从容反击。

对持长械的对手，要保持远距离，并灵活运用各种技术如闪躲（参见附图 269～278）、格挡（参见附图 503）、封缠（参见附图 396～399）、架（参见附图 593）、绞（参见附图 601）等，攻击的时机一般在对方即将发起攻击时（参见附图 241～242）或攻击失手后（参见附图 293～296）。

二、对持短械的对手

对一名持短械的对手，应尽量发挥二节棍的长度优势，先保持较远距离，在敌人欲发起攻击而尚未近身之际便进行抢攻，击敌人于防不胜防（参见附图 393～395、510～523、545～546、558～566）。

三、对持二节棍的对手

对一名手持二节棍的新手，自是比较简单（参见附图 605～609）。

但若对手是一名二节棍的高手，则必需善于运用闪躲等各种防守技术，在对手攻击失效之际予以迅速反击（参见附图 803～804），还要善于运用假动作迷惑对手，使其暴露空当或引诱其攻击，而自己则伺机反击（参见附图 846～851、922～927）。若对手挥舞二节棍做无效的舞花动作时，其做动作的过程中也是良好的攻击时机（参见附图 894～898）。





下篇 日常训练

岸上微风，
吹拂着阵阵清凉；
湖天一色，
却映出绯红落霞。
幽深的湖水，
消去几多哗躁，
独步湖岸，
美景如画如诗。
唯有轻缓的脚步侧留身畔，
惊疑的鸣蛙闻声而逝。

错落的庭院，
几缕清泉如珠迸落；
月晖一泻如银，
恍如由天际而来的一曲轻歌。
在这如洗的月光下，
我轻招缓展一现功夫之风，
无我，无他，
心融于身一派浑然。

——李小龙





第一章 素质训练

素质训练是最易为二节棍练习者所忽视的阶段之一。许多人往往将过多的时间耗于二节棍的棍招和动作技巧上，而很少用于发展个人的素质风格。须知：技巧固然重要，但实战中技巧的发挥却依赖于全部的身体条件。

素质训练包含了锻炼智力、增强体力和提高耐力的手段。通过素质训练不仅可以和谐地协调发挥自身功能，更能增强一个人的精神力量和控制情绪的能力。

古人云："拳打千遍，身法自然。"只有经过长时间的刻苦锻炼，才能将全身的力量融入动作中，眼明手快地适时攻击敌人；才可自然而然、本能地出招，各种动作均在瞬间即发，无任何迟滞；脑海亦可在瞬间千变万化，洞悉外在的形势而无所畏惧——欲达到此种境界，惟有靠诚心与毅力，不懈地锻炼，将训练中所受的各种折磨视为最大的乐趣。

科学的训练可以提高自身素质，而不当的训练则会对自己有所伤害，所以必需对这方面的知识有所掌握。

第一节 热身

为了在训练中使肌肉紧张和放松有度，避免肌肉受伤或韧带拉伤，热身运动是必不可少的。热身运动的目的是使身体各部位相互协调，增强柔韧性，扩大活动领域，加快血液循环，给肢体充分提供能量，从而在训练和实战中充分地提高速度和力量。

热身运动应当选择一些较容易做的练习，并尽量与接下来的训练内容相接近。

热身运动的时间长短，要根据具体情况而定。较冷的气候下，要比在较暖气候下的时间长些，清晨做热身运动，要比在下午的时间长些。一般来说，以5～10分钟为宜。

一般的热身运动有：

跳绳（参见130页）、柔韧活动（参见120～122页）、活动头颈、肩部、脚踝等。



第二节　柔韧

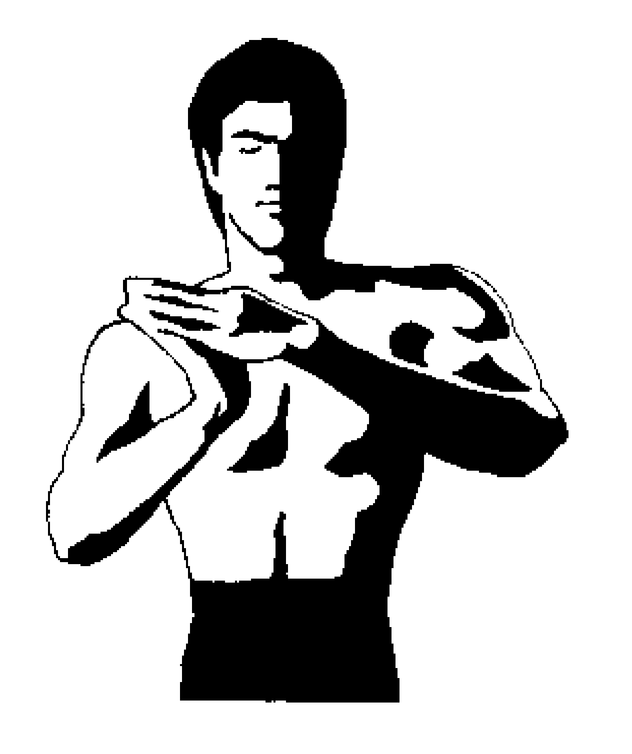
具备良好柔韧的重要性：

1.使出劲顺畅，更具爆发力。
2.使速度更快。
3.使动作更协调、更轻松自如。
4.可在训练及实战中减少受伤的危险性，如关节扭伤、肌肉或韧带拉伤等。

一、腕部

压　腕：

双手合掌，向右压腕有节奏地振压至极限，再向左压腕有节奏地振压至极限（图197）。



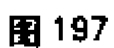


图 197

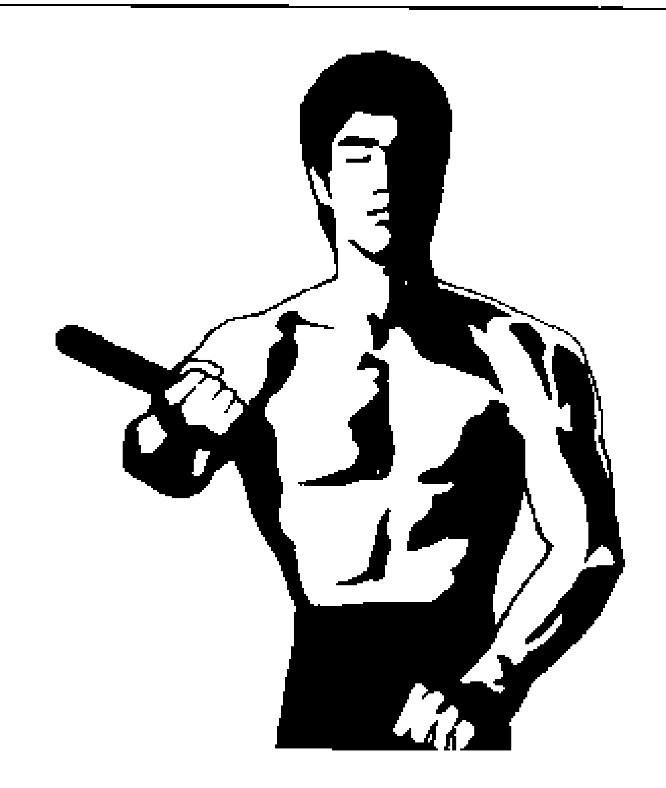


图 198

转　腕：

一手叠握二节棍向前水平伸直，肘部不动，以腕力握棍向左右方向来回摆动至极限，然后换手再做（图198）。



二、腿部

压　腿:

1.前压腿时，支撑腿脚尖、鼻尖与肚脐正对前方，被压腿脚尖向上（图199）。侧压腿时，两耳、肚脐、双腿在同一纵面，支撑腿脚尖尽量外展，被压腿脚尖向上（图200）。

2.双腿膝部伸直，脚尖回勾，以拉长腿部后侧肌群和韧带。

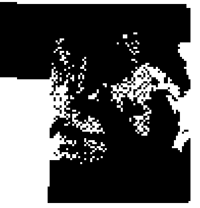
3.勿弯腰驼背，以躯干向腿部振压，逐步加大幅度，不要急于以头碰腿。

图199

图200

劈　叉:

横劈叉、纵劈叉。



三、腰部

前后运动：

尽量向后展体，再尽量向前屈体，直到头部能够触到膝盖（图 201～202）。

左右运动：

双脚开立略比肩宽，双手分握二节棍高举过头，上身用力向左侧屈至极限，再向右侧屈至极限（图 203～204）。

转腰运动：

双脚开立略比肩宽，双手分握二节棍平举于胸前，上身用力向右后方扭转至极限，然后再向左后方扭转至极限（图 205～206）。

图 201

图 203

图 205

图 202

图 204

图 206



第三节 力量

切记：除锻炼肌肉之外，还必须同时提高速度与柔韧性。

如果速度快、柔韧性好、耐力足、力量大，则不论从事任何运动均能做出完美的动作。反之，若只有力量而其它素质较弱，即使是一个强壮的人，在实战中也只能如·条大笨牛般费力而疲倦地追逐着斗牛士却无任何效果。

一、臂力及胸肌

俯卧撑练习。包括双手俯卧撑、单手俯卧撑、拳卧撑、指卧撑等（图207、208）。

图207

图208



二、腹肌

仰卧起坐:

头低脚高躺在一块斜板上，绑住双脚，屈膝，两手放在头后，向两脚方向抬起身子。这样反复练习，直到觉得腹部疲劳为止。当你能够重复做成50到100次之后，可以将哑铃成杠铃片放在颈后做仰卧起坐（图209）。

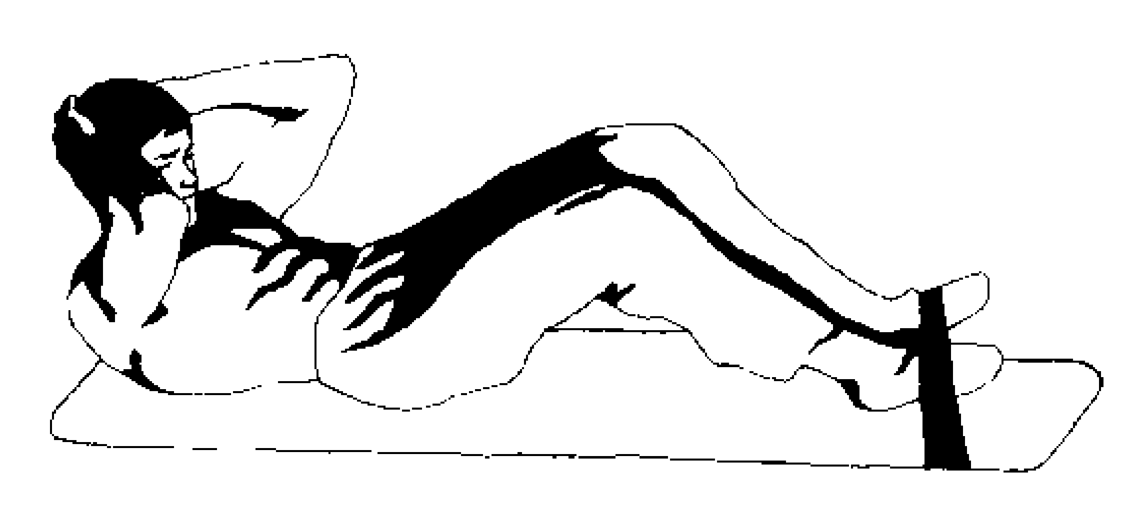


图 209

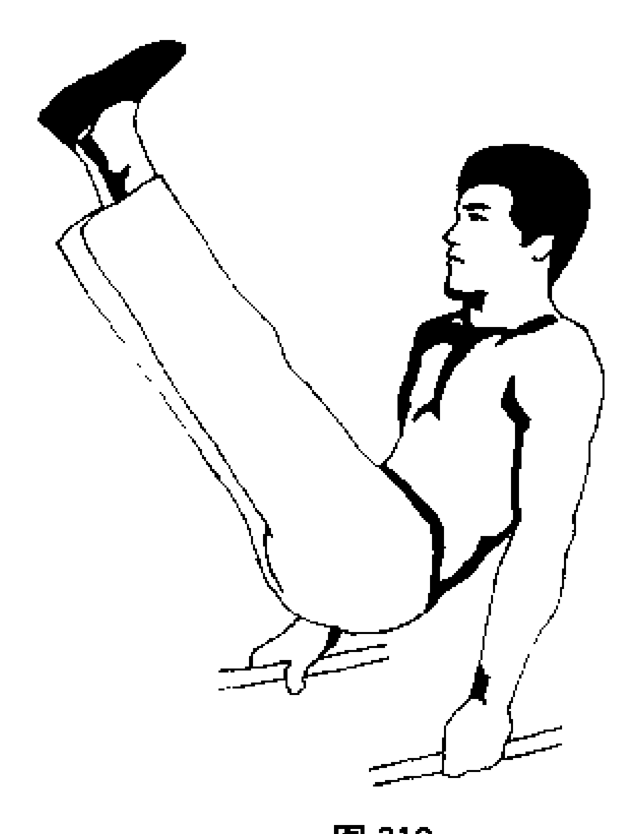


图 210

悬垂举腿:

双手握单杠悬垂，然后慢慢抬起两腿，直到两腿抬至水平位置。这个姿势持续的时间越长越好，在每次做这一练习时都要尽可能地超过上次的时间。(也可以双手支撑在双杠上做此练习，如图210)



三、腕力及握力

卷腕器:

双手握卷腕器平伸于胸前，将重物放至距离地面6~10厘米，手臂不动，仅以腕部力量向上、向内翻转卷腕器，使重物向上卷至尽头；然后向下翻转卷腕器，将重物向下放至原来的高度（图211）。卷腕器可以用木棒、绳子和砖块等重物自制。

腕力棍:

将只具有一个头的哑铃握在手中，靠腕力左右或上下转动它至极限（图212）。如没有腕力棍，也可用拖布等物代替。

拳卧撑:

双手握拳做俯卧撑，在使拳变硬的同时可增强腕力。

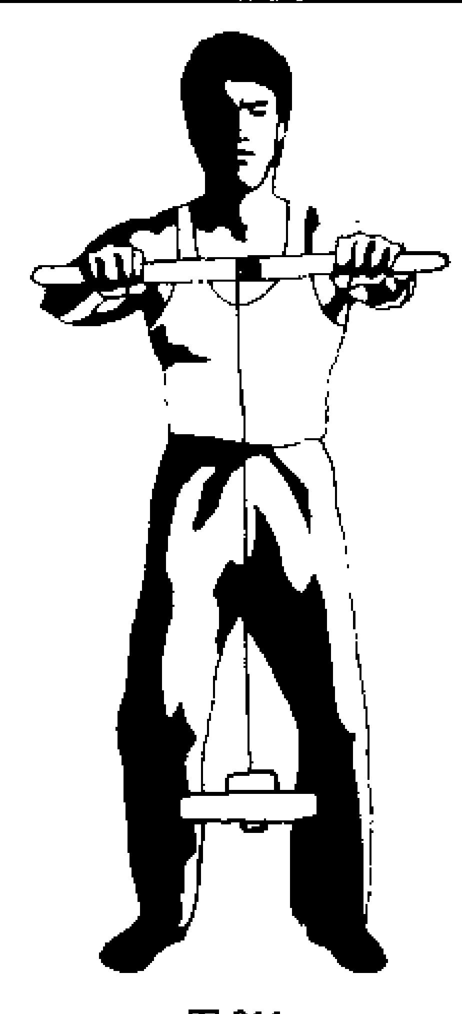

图211


图212

握　力:

使用握力器或橡皮圈，以手用力握紧，再迅速松开，如此重复15秒，然后握紧握力器，不松开保持15秒，放开15秒，之后再握紧保持15秒，如此每1分钟为一组，共做三组。



四、爆发力

打击的力量并不完全凭蛮力。有许多肌肉并不发达的拳手，却能集中全身的力量于一点，从而打出了有力的一拳；而一些肌肉十分发达的拳手，却打不倒任何人。其中的道理是力量并不产生于肌肉的收缩力，而取决于爆发力和动作速度。

抖　腕：

挥舞二节棍切忌直臂抡动，这样既浪费体力，又暴露自身空当，且难以发挥最大的威力。挥舞二节棍的关键在于灵活运用抖腕的巧劲加快挥棍速度，于棍端产生最大的爆发力。

根据物理学中的“缩短杠杆原理”，二节棍的外端在沿圆弧挥舞时，如果其圆弧半径突然缩短，则运行速度便会瞬间加快，产生的攻击力量也会猛然增强。

因此，在挥舞二节棍做离心圆周运动时，握棍手的手腕只要突然轻轻加力拧转，即可令二节棍外端的运行速度于瞬间加速至200英里／小时，而产生的击打力量可达1600磅／平方英寸（约725kg），足以轻易地击碎人体最坚硬的骨骼。

在二节棍中，手腕发力的大小、时机及拧转的方向，决定了二节棍的速度、力量及运行轨迹，练习时需多加揣摩，熟练掌握。

初练二节棍时，由于腕力不足，有时难免以手臂的力量来挥舞二节棍，因此要加强对臂力、腕力的训练，勤做舞花组合、模拟实战等练习。

松握紧发：

在挥舞二节棍时，身体、肩部、臂部、腕部均需适度放松，手要轻松自然地握棍，不给前臂施加不必要的压力，始终保持手腕自由运动的灵活性。如果始终都紧紧握住二节棍，则会造成不必要的肌紧张，既浪费体力，又破坏动作的连贯和流畅。攻击时，在发棍击向目标的过程中，握棍手始终保持放松，仅在击中目标的一刹那手突然握紧二节棍，同时抖腕发力，使瞬间爆发巨大的杀伤力，在击中目标后，又迅速恢复到自然放松的状态，整个动作要柔和而迅猛。



增强流动能量的感觉:

仅仅用手臂，是无法提供足够的力量的。严格地说，手臂只是力量的运载工具，而只有正确地运用身体才能提供足够的力量。

假想有一股能量（内力）由丹田发出，而不是由两肩产生。假设是一股水由丹田送出，并在相当于水管的两臂中流动。这样手臂的端部就变得有力。要感到好象水要从棍端涌出一样。

手臂要保持适度的放松状态，出棍时如同水正从手臂流过，当棍击中目标的一刹那，抖腕、将手握紧，使力量全部发放出去（好象水喷射而出），又猛地弹起（爆炸似地溅起）。

穿透力:

在练习挥棍击打重吊袋时，要竭力想把吊袋打穿，而不应把力量集中在沙袋的表面。这样，才能获得较深和较强的穿透力。

穿透的意思是不断地加速对目标的打击，但力量和势头并不就此为止，而是透过目标继续延伸下去，仿佛要穿透对方。这样将产生象鞭击般清脆、响亮的声音。

利用体重:

如果要向前跨出一步击打，那么棍端要在脚落地之前击中目标。否则，身体的重量就要被地板吸住，而不能增加打击的力量。

五、负重练习

负重练习是一种很有效的提高力量的练习方法。

以较重的二节棍（如大号不锈钢二节棍）进行力量练习，这样当你在实战中全力挥舞正常重量的二节棍（如标准木制二节棍）时，假想手中仍握着重二节棍，就会获得较大的击打力量。



第四节 耐力

许多初学者很懒，因此不能迫使自己持久地练下去。而只有严格地、不间断地练习才能增强耐力。必须强迫自己进行极限训练，做出超乎平常所能忍受的动作，练得上气不接下气直至极疲惫耗尽的状态，并准备全身肌肉酸痛一两天。

进行耐力训练时，要不断鼓励自己：坚持，再坚持，再做几组！以此来培养坚强的意志和良好的心理素质。

最好的耐力训练方法，是在一段较长的训练时间内加入短时间、高强度的练习。

耐力练习应该逐渐地增加其训练量，至少要有6个星期的耐力训练，这对于任何一种要求具有相当耐力的运动项目都是一种最低限度的要求。

一般要经过数年的时间才能达到耐力的最佳状态。然而，一旦停止这种高强度的训练，耐力就会很快消失。根据一些医学专家的意见，如果在训练期间中断一天以上的练习，那么就将前功尽弃。

一般的耐力练习有：

长　跑：

李小龙每天要在25分钟内跑完6.4公里。跑步时，他常常变换步幅和节奏：以同样的步幅连续跑数公里之后，又大跨步地跑一段，再冲刺跑几步，然后恢复到放松跑。

跳　绳：

研究表明：跳绳比小步跑更有益，10分钟跳绳的运动量相当于30分钟的小步跑。此外，跳绳不仅能增强耐力，而且还能使你感到脚下变轻。跳绳时双手要保持抬高。



第五节　平衡

平衡是一种随时控制身体重心位置的能力。

平衡对于搏击者来说非常重要。如果没有始终如一的正确平衡，就会在动作中失去对身体的控制，只有正确及时地调整身体，才能保持平衡。

有效的平衡是在任何位置上都能够控制住身体的重心，即使身体倾斜或处于不稳定的状态而失去根基时，也能够迅速地掌握和恢复平衡。

不仅要在静止中保持平衡，而且应该力求在运动中也保持良好的平衡。特别是在有效的进攻和防御时，必须力求做到用完美的平衡来控制身体，在不断改变身体重心的情况下保持平衡。

平衡的要素：

1.双腿膝关节稍稍弯曲，保持放松和稳定。很难见到一位优秀的拳击手出拳时，其膝部是直的，甚至在他突然地移动时也是如此（参见附图120～151）。

2.保持适当的步幅。步幅过宽，虽可使下盘稳固，增强力量，但却会降低速度和效率。步幅过窄，虽可获得较快的速度，但却会失去平衡与力量。

3.双脚理想的站位是一只脚能够迅速地向各个方向出击，并能成为全力进攻时的一个转动轴心，而另一只脚能够保持有效的平衡，用以抵抗来自各方的攻击，同时也提供了出其不意的打击力。

4.为了在运动中控制身体重心，要用碎步和滑步，而不要用跳步和交叉步。要用几个小快步做迅速的移动。在同一距离里用两个中等步代替一个长跨步。一般情况下，尽量避免做交叉步、大跨步及在运动中不断把身体重心从一只脚移向另一只脚的动作。因为这样会使你处于一种不平衡或容易受攻击的位置。

5.切忌脚掌完全平贴地面，必须只以前脚掌着地，移动如弹簧般，这样可随时加速、随时停止。

6.全身动作不要过分，否则会影响平衡。



培养平衡能力的练习方法：

1.做各种动作时要细心体会两脚之间正确的位置关系。

2.要采用左右两边的站立姿势练习，特别是在完成同一种战术或训练时，都应左右交替进行。

3.使身体处于平衡的位置，然后身体倾斜失去平衡，当向前、向后及向两边运动时感觉其中的悬殊差别。一旦获得了这个感觉，当身体运动从自如到别扭，从轻松到紧张时，就可运用这种感觉来不断引导身体的运动。最后，使动觉达到很敏锐的程度，即当身体的动作不能以最大的努力来取得最佳的平衡时，就会感到不舒服。

4.平时穿裤子、鞋袜时，用单脚站立来穿。

5.跳绳。方法是用一只脚着地，另一只脚向前抬起，然后双脚交替进行，绳子每转一周脚就变一次，跳的节奏逐渐加快，当绳子绕过时，可使脚稍稍跳离地面，恰好使绳子通过即可。

6.加强柔韧性的练习。

第六节　协调

协调是一种特殊的能力，可以使你顺畅有效地运用全身所有的机能，发挥内在的潜力，随心所欲地完成动作。

一个动作协调的运动员，可以轻松地完成许多动作。因为他运动时很少引起对抗性的肌紧张。似乎他在做最费力的动作时也是自然顺畅、毫不费力的。反观一个不够协调的运动员，他常常过度紧张、过度用力、因而显得非常笨拙。

生理学家指出：肌肉无法支配自身，而是受意志与中枢神经系统所支配的。若中枢神经发出的信号或强度、顺序、时机等有误，都将影响动作的完美。在做不熟悉的动作时，神经系统会自动进行新的调整，这一过程将带来肌肉紧张，并产生疲劳感，这就是不够协调的表现。

要提高协调能力，关键在于神经与肌肉的良好协调及配合，唯一的训练方法是对动作的经常、反复练习。每多练习一次，则多一分协调能力，动作也更容易一分。因此，技术的提高只有通过脚踏实地的练习才能实现。

人的先天协调能力各不相同，但均可通过勤奋苦练使之趋于完美。



第七节 速度

在训练中，要想提高动作速度，就要将注意力集中在速度方面，而不是力量。如果在任何时候都是以全力进行击打的话，那就会丧失速度。

挥舞长鞭时，鞭梢沿弧线运动，此时若突然缩短此圆弧的半径，则鞭梢的运动速度会急剧加快，并产生极大的力量。在挥舞二节棍的过程中，若在击中对方的一刹那朝运动方向猛然抖腕，则会获得最大速度并产生最大的力量（参见126页：抖腕）。

一种提高动作速度的有效方法是：以较重的二节棍（如大号不锈钢二节棍）进行动作练习，这样当你在实战中挥舞正常重量的二节棍（如标准木制二节棍）时，就会获得较快的速度。

注意：实战中的速度决不仅仅是身体运动以及挥动二节棍的单纯加速作用。

一个优秀的搏击手，可以轻松地给对手更狠、更迅速的打击，而自己却不被对手击中。这需要他不仅有敏捷的手脚和灵活的身体，更要具备其它素质，如：隐蔽的动作（完美的假动作）、良好的协调性、敏锐的洞察力和快速的反应。

实战中的速度，包括了身体各部分的敏捷性，如：

1.视觉速度，指在对手静止或运动时迅速准确地掌握对手的一举一动，发现对手的破绽的洞察力。

2.反应速度，指与对手交手时能正确、迅速地选择进攻或反击战术的判断能力。

3.动作速度，指人体从静止状态开始运动的加速能力或运动过程中的加速能力。

4.变向速度，指在实战中根据情况的变化而迅速改变运动方向的能力。

实战中使速度更快的要素：

1.热身运动，增强肌肉的弹性与柔韧性。

3.全身放松，肌肉保持适度的紧张。

3.全神贯注，注意力高度集中。

4.视觉敏锐，反应迅速。

5.想象丰富，料敌机先。

6.动作精简，灵活机动。

7.良好的基本功和柔韧性。



洞察力

只凭单纯的手脚加速作用，并不能保证你抢在对手打中自己之前击中对方，而敏锐的洞察力可说是对身体动作的一种补充，可以使你抢在对手之前的机会大大增加。一旦洞悉了对手的一切，则搏击已胜了一半了。

这种敏锐地洞察外界形势变化的能力，并非天生，而只能靠后天的勤奋锻炼获得。由最初的只能注意到极小范围内的变化，不断练习直至可本能而自然地注意到对方整体动作的情况。

在训练中，当你面对三个以上的对手时，你的目光似乎只盯住前面的人，但实际上要使他们全部进入你的视野之中。当他们中的某个人动了，即使是极其细微的，你都要大喝一声他的名字。

对周围的环境保持警觉，学会做出迅速的反应。例如，在饭店或公共场所，从人群中挑选一个人作为目标，并随时注意他的举动。当他或她做出某种手势时，你应无声地啊一声，或者用其它的方式做出反应，来渐渐提高自己的反应速度，并争取能对其举动做出判断或抢在他做手势之前就啊一声。

可将目光集中于远处的建筑物，如一幢大楼或一根电线杆，然后将目光扩散，还可看到它四周模糊的环绕物，并以眼角的余光注意一切活动。

在博击中，必须具备广阔的视野。当你对付一个对手时，不仅两眼要盯住对方的眼睛，还应将其整个身体都置于你的视野之中。实战中，在远距离时，首先要注意对手的眼睛，并用余光观察其全身；在近距离时，则要注意对手的手与脚。

判断和反应都需要时间，其中包括：

1.外界刺激通过视觉或听觉到达大脑的时间。

2.大脑产生反应并将适当的信号传送到中枢神经的时间。

3.中枢神经将信号传送到肌肉纤维并开始做动作的时间。

判断与反应是一种综合的能力，它受几方面因素的影响，如机动性、弹跳力、恢复力、耐力、身体和头脑的机敏性等。

形势越复杂，就越需要较长的时间去判断，因而反应就越慢。这就是在实战中使用假动作的原因。



下列原因将使你延长反应时间:

1.做动作的瞬间，动作完成的瞬间。
2.外界刺激复杂，注意力不集中时。
3.恐惧、犹豫、激动、愤怒等情绪变化时。
4.身体失去平衡时。
5.疲倦时。

第八节　心理素质

截拳道就是精神与肉体的有机结合，其表现形式就是精神驭使肉体突破极限。

我们的任何行为均是精神作用的结果，只有消除了精神上的一切障碍，让心灵随时处于虚空的状态，才能随时警觉地应付一切变化，犹如艺术家般忘却一切，凭本能和直觉自由无限地发挥所有技能。

一、顽强

搏击本身就是对双方意志的一种考验。要努力发展和完善实现自我意志，培养勇于克服困难、不达目的决不罢休的顽强精神。在实战中，即使处于劣势，甚至受到重击，亦要顽强地战斗，给对方以最有力的反击，直至取得最终的胜利。

在日常训练中，要坚持完成每天的训练计划，尤其是在面临困难时，更要把握自己坚持下去，在体能疲劳时，仍鼓励自己“再全力做几次”、“再全力做几组”等。这样在实战中方能做到主动、勇敢，有时甚至能弥补体力、技术等方面的不足，变被动为主动。



二、自信

自信心是充分发挥潜能的必要条件之一，在实战中，不妨把自己当作“冠军式的人物”。

一个具有“必胜信心”的搏击者，会显得很自信和轻松，并感到自己能完全驾驭局势。面对突发情况，他也可能会紧张甚至发抖，这是一种很自然的现象，而一旦进入实战，他就能控制自己的情绪，从战略上藐视对手，以大无畏的精神和必胜的信心与敌搏斗，并全力以赴，以最佳状态进行搏击。

三、放松

放松不是散漫松懈，不是愚钝迟缓，也不是疏忽大意。

放松是指精神和肌肉不要过度紧张，而要在轻松自如的同时保持精神的高度集中和肌肉的适度紧张。

如果精神和身体紧张，就会失去平衡和灵活性，因此必须学会以精神支配身体放松。通过不断实践，就能够任意达到这种松弛的程度。要控制自己的情绪以保持冷静。

放松的作用：

1.保持体力。

2.保持敏锐的洞察力与反应力。

3.提高速度。

4.充分发挥肌肉收缩的力量，从而产生强大迅猛、富有弹性的爆发力。

5.使动作更加流畅。

放松是一种生理状态，但却受心理状态的影响和控制。要通过训练增强对自我思想的控制力。

在实战中，要务必保持清醒的头脑，要善于自我支配情绪，自如地控制自我的心理状态，处于优势时不轻敌、不松懈，处于劣势时不紧张、不慌乱。随时观察对手的一举一动，并能迅速地适应对手，以有效的战术来应付。



第二章 步法

搏击的精义就在于移动的技巧。搏击是不断运动的，要想有效的运用技巧，就必须依赖于自己的步法。无论所练习的攻击多么简单，无论攻击还是防御，均需配合有效的步法进行练习。

一个人的武艺高低关键在其步法的运用上，步法本身就是一件强有力的武器。

步法移动的作用：

1.获得适当的攻击距离的手段。借助步法你可以迅速地接近对手，也可以灵活地躲闪、摆脱困境。一个凶猛但步法不精的拳手是毫不可怕的，因为往往在企图攻击对手之前，他自己已经筋疲力尽了。

2.获得良好平衡的手段。正确的步法可以在运动中保持良好的平衡，能够有力地发起进攻和避开对手的攻击，同时亦做好了反击的准备。

3.保存体力的手段。在截拳道中，步法运用的目的是用最少的动作来取得最有效的结果和速度。移动只要能避开对手的进攻就足够了，要让对手充分消耗体力，而不是消耗自己的体力。

4.防御（反击）的手段。

5.诱敌的手段。

步法运用的原则：

1.步法动作要尽可能的精简，幅度越小越佳。

2.在多数情况下都是先移动与方向最近的那只脚，如前移时先出前脚，后撤时先撤后脚，左侧移时先移左脚，右侧移时先移右脚。

3.双膝时刻保持微屈，保持放松和稳定，双脚不要死死钉在地上。

4.随时保持正确的戒备势，无论如何移动均能任意地进行攻防。

5.注意不断保持平衡，不要平足移动，而应以两脚的前掌高度敏感地滑动，滑动时，脚步应轻，身体重心放在两脚之间。要象走绳索的人那样去移动，即使蒙上眼睛，也能在一条很高的绳子上安全地走动。

6.步法的训练，必须与各种棍招、手法、脚法配合进行。

7.要学会区别生活中的舒适感和训练中的舒适感，在训练中要保持放松、舒适，而不要处于僵硬紧张之中。

8.最重要的一点就是保持头脑的冷静。



第一节　单步

动作说明（以右侧为例）:

以左脚为轴保持原地不动，右脚向适当的方向迈出一小步。如前单步、右单步（图213－214）等。



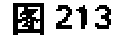


图 213

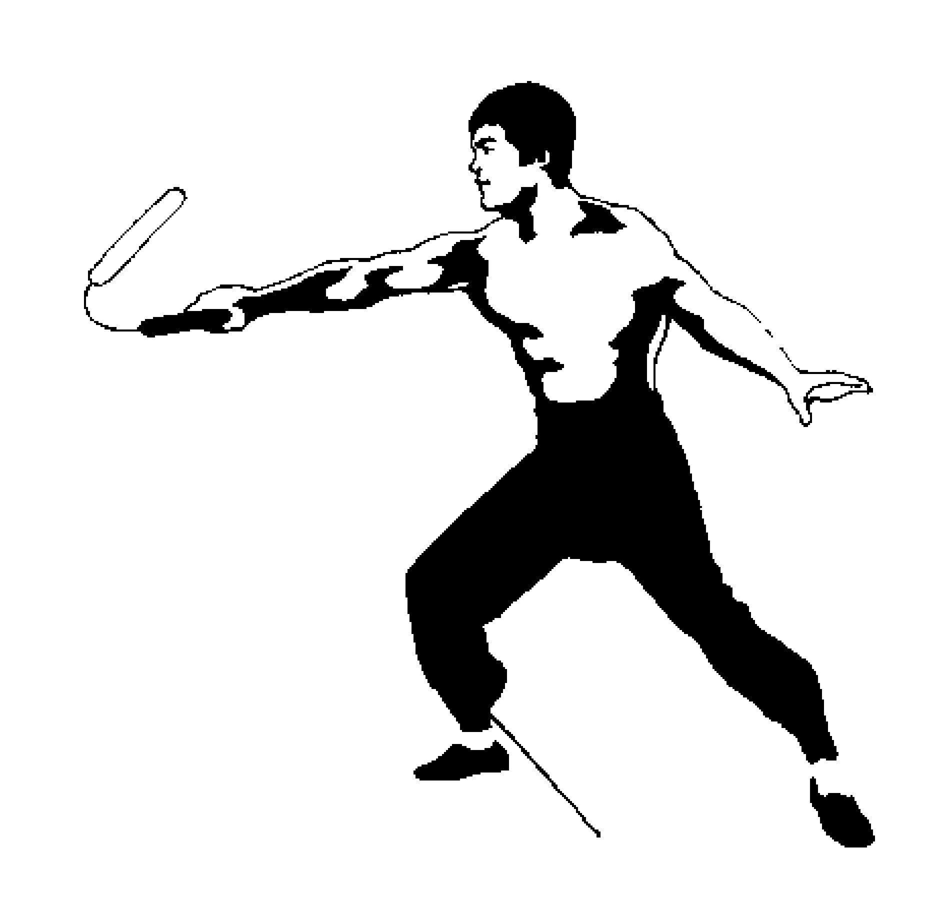


图 214

使用说明:

1.由于二节棍的打击范围非常大，在实战中只需做微微的调整便可进入有效的攻击距离，所以在二节棍中，单步是最精简、最常用的步法。

在实战中，应尽量与敌保持中距离，对方很难攻到自己，而自己在进攻时只需向前迈进一小步便可击中对方（参见附图 350～352、966～969）。

2.在对付多个对手或连续击打移动中的对手时，需要多种单步的协调配合，既可以一脚保持原地不动，另一脚向不同方向来回移动，也可以双脚依次移动，灵活调整与对手的距离（参见附图 125～139、439～448）。

3.单步的运用以精简为第一原则，在实战中，每一次攻击应最多只伴以一单步的移动，而不是复杂的步法配合。

4.可以保持平衡。

5.可以做为假动作来迷惑对手。（参见附图 847、923）

第二节　滑步

动作说明（以右侧为例）：

前滑步： 由戒备势开始，先用前脚向前滑动大约半步，两脚一分开，后脚随即跟上，立即恢复戒备势，然后再向前滑动，重复这个过程（图 215 ~ 217）。

后滑步： 由戒备势开始，后脚向后滑动半步，两脚间的距离瞬间加宽，前脚立即后撤，恢复戒备势，重复这一动作。

图 215

图 216

图 217

使用说明：

1.前进或后退时，不要用交叉步或跳步。向前和向后的滑步必须用连续的碎步进行，以便保持身体平衡。开始时，可能会感到动作笨拙，速度缓慢，但是只要每天坚持练习，就会提高速度，并变得得心应手。

2.在与敌保持远距离对峙时，常用滑步来安全地调整与对手的距离，也可利用连续的滑步环绕对手移动（参见附图 269 ~ 273）。



第三节 交叉步

动作说明（以右侧为例）:

纵向交叉步：由戒备势（右脚在前）开始，左脚向前移动，落在右脚的前方，然后右脚再向前移动，恢复原来的戒备势（图218~220）。

横向交叉步：由戒备势开始，右脚向左移动，落在左脚的左前方，然后左脚再向左移动，恢复原来的戒备势。



图218

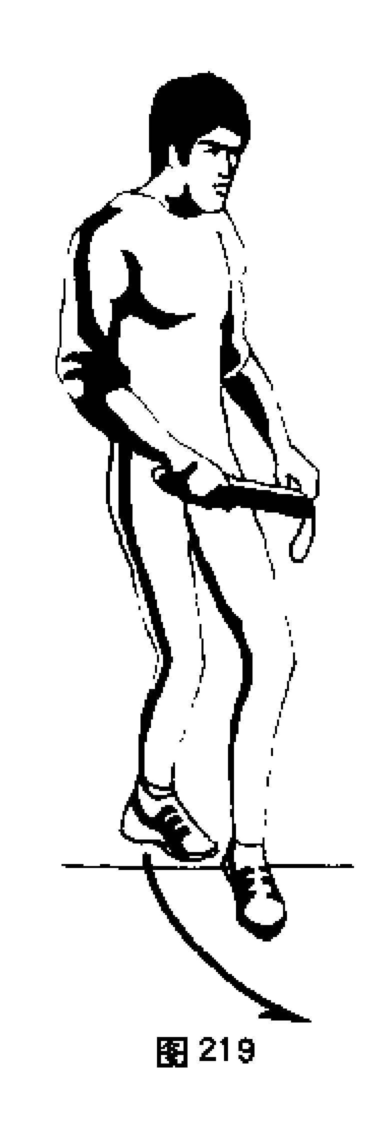


图219



图220

使用说明:

在实战中交叉步较少使用，除非在与对手保持一定距离，相对安全的时机，如：

1.自己严密防守并后退时（参见附图146~151、357~359、855~857）。

2.与敌对峙且自己严密防守时，步法可缓慢而平稳，随时保持高度的警觉性，做好应变的准备（参见附图862~881、987~989）。

3.当敌转身逃跑，对自己无任何威胁，且自己迅速冲前追击时。





第三章　训练计划

第一节　每日安排

1.首先应进行热身运动。其必要性和方法参见119页。

2.其次应进行柔韧训练。尤其要做一些针对性强、与接下来的训练有关的柔韧训练。具体方法参见120～122页。

3.技巧训练。具体内容可根据自身实际和日程安排每天有所不同、有所侧重。

切记：不要在疲劳时学习新的技巧或练习高难度的技巧，因为此时容易产生错误的动作并形成不良习惯。一旦感到疲劳就应该停止技巧训练，而改为练习柔韧、力量与耐力等素质训练。

要学习新的技巧或练习高难度的动作，必须在精力充沛时进行。

应先掌握动作要领使之准确、严谨，然后再练习力量与速度。

4.最后进行素质训练。

对于业余爱好者来说，要结合自己的工作、生活实际情况来安排训练。不妨在每天的早晨进行柔韧训练，在下午或晚上进行素质方面的训练，要把力量、耐力训练放在最后。技巧训练和实战训练的内容，可根据进度安排的需要和自己的实际情况，分成若干部分在一天的不同时间里分别完成。

除了每天的专门训练外，还要在任何可能的情况下，随时随地进行各种内容的小练习，如：

能走路的时候绝不坐车。

能走楼梯的时候绝不乘电梯。

在穿衣、穿鞋时以单脚独立练习平衡（随时做此练习更佳）。

在行走、站立、静坐、躺卧时，假想敌人任何可能的攻击方式，以及自己该如何防守或反击才是最精简、最有效的。

总之，要根据实际情况制定适合自己的最佳练习方法。



第二节 阶段性训练计划

第一阶段:

掌握单个棍招。

1.按照5~16页的动作介绍和60~66页的《棍招变换表》,认真练习每种戒备势,要求熟练掌握从同一戒备势出发做各种不同的基本棍招,从同一姿势出发,沿不同的路线做不同的攻击。

2.按照17~40页的动作介绍和92~95页的《棍招变换表》,认真练习每种基本棍招,要求熟练掌握从不同的戒备势出发做同一基本棍招,以及从同一基本棍招以不同的戒备势作为结束动作。

每一个动作从初学到熟练掌握,一般分以下四步:

第一步:初学

刚开始学习一个新的动作时,只能粗略掌握动作的基本过程和外形,控制和调节力尚未形成,精确性、连贯性和稳定性都较差,在训练中不宜过分注意动作的细节。

第二步:提高

当能够较轻松地完成一个动作时,须进一步通过大量的反复练习,提高动作的精确性,消除多余的动作和不必要的肌紧张,并增强控制和调节动作的能力,从而提高动作质量。

第三步:熟练

在此阶段,动作更加精确、连贯、熟练、轻松,即使在困难的条件下亦能完成,并进一步提高技术的稳定性。

第四步:自由发挥

通过前三个阶段的训练,将动作化为本身所拥有的能力,可以在各种条件下凭本能和直觉自然而然地运用动作。此时要进一步提高身体素质和心理素质,提高战术水平,能在任何环境中自由、准确地运用技巧。

在练习中,可以闭上眼睛或在黑暗的房间里挥舞二节棍,用心去体会二节棍的舞动规律,以增强自己对二节棍的本能控制力。



第二阶段:

掌握多个基本棍招之间的衔接与变换，即舞花组合。

1. 按照41～56页的动作介绍和167～90页的《棍招变换表》，认真练习两个基本棍招之间的连接和变换方式，要求熟练掌握每个基本棍招可以通过不同的变换方式连接的所有其他棍招。

2. 按照80、90、91页列出的实例，并参考李小龙（及依鲁山度）在影片中的演示，初步掌握有限的舞花组合技巧，要求通过反复练习，使动作变换能达到影片中的速度。

3. 举一反三，利用《棍招变换表》，自己设计多种多样的舞花组合并勤加练习。

第三阶段:

掌握多个棍招之间在实战中的衔接与变换，即实战组合。

1. 按照92～95页的《棍招变换表》，认真练习基本棍招之间在实战中以各种戒备式为过渡动作的连接和变换方式，要求熟练掌握每个基本棍招可以通过不同的变换方式连接的所有其他棍招。

2. 按照96～97页列出的实例，并参考李小龙（及依鲁山度）在影片中的演示，初步掌握有限的实战组合技巧，要求通过反复练习，使动作变换能达到影片中的速度。

3. 举一反三，利用《棍招变换表》，自己设计多种多样的实战组合并勤加练习。



第四阶段:

掌握战术运用。

1. 假想敌训练

想象对手在不同的情况下以不同的方式向你攻击,你将尽自己最大的可能击倒他。不妨充分运用你的想象力,预想对方任何可能的攻击方式,甚至包括从背后偷袭或纠集数名同党对你进行围攻。使自己的心理处于真正的实战状态,全神贯注地采取最精简、最有效、最合理的攻防战术。

此项练习可以提高你的各项素质,包括力量、速度、协调、平衡等,还可提高你的对敌战术,并可锻炼处变不惊的心理素质。

2. 与训练伙伴的对抗练习

(1)自己手握泡棉二节棍(或其他由不易伤人的材料制成的二节棍),同伴徒手与自己进行攻防对练,事先不要约定动作和套路,而要完全模拟实战情况进行对抗练习。

(2)自己手握泡棉二节棍(或其他由不易伤人的材料制成的二节棍),同伴手持各种长短武器与自己进行攻防对练,事先不要约定动作和套路,而要完全模拟实战情况进行练习。

(3)自己手握泡棉二节棍(或其他由不易伤人的材料制成的二节棍),由多名同伴徒手或持械与自己进行攻防对练,事先不要约定动作和套路,而要完全模拟实战情况进行练习。

(4)自己手握泡棉二节棍(或其他由不易伤人的材料制成的二节棍),在各种场合下(如街道、楼梯、室内等)与同伴进行攻防对练,事先不要约定动作和套路,而要完全模拟实战情况进行练习。

在本阶段,要反复理解本书中篇《战术运用》(101~115页)的内容,并结合自己实战练习的情况,不断总结成功的经验和失败的教训。须知,实战能力的提高绝非一朝一夕就能实现,必须经过长期的练习才能一点点地提高。

在实战练习中一定要注意安全,有条件的话可以配备全套防护用具,以避免误伤。



附　录

我是谁？
这是一个老问题。
每个人都会这样问自己，
反反复复，在此时或彼时。
尽管他向镜中端详，
可以认出自己的面庞。
尽管他知道自己的姓名，
自己的年龄与生平。
但对于真正的“自己”，
他仍深深地渴望了解，
我是谁？

我是人群中的巨人、
俯视苍生的豪杰，
还是封闭自惑的庸碌之辈？
我是功成名就，傲立于天地的英雄、
一呼百应的天生领袖，
还是小心翼翼、
动辄心惊的弱者？
强装的笑颜后是一颗瑟瑟发抖的心，
如同在漆黑森林里迷路的小小少年。



我们中很多人渴望成功，
但惧怕失败。
尽管我们有能力，
将理想变为现实。

只有通过不懈的努力，
才能实现自己期冀的目标；
只有满怀信心去追求卓越，
才能在奋进中异彩纷呈，令人钦佩。

只有敢于在逆境中拼搏的人，
才能找到真实的自我；
当他顾盼于镜中的影像时，
定能见到自己的真貌。

——李小龙



电影中的二节棍示范

在一些人看来，李小龙在电影中的功夫表演，充满了不切实际的花招与噱头，与真正的截拳道精神不相符合，因此没有任何实战意义和教学价值。但编者个人认为：这种看法是偏颇而不全面的。

诚然，如李小龙弟子木村所说："如果使出真功夫，他的动作迅若奔雷、快若闪电，摄影机是无法完全捕捉到的，因此在电影中的招式往往是矫揉造作的表演动作，而并非真正的截拳道功夫。"但这并不能说明其在电影中的表演完全违背了截拳道精神而一无可取之处；更不是说我们无法参考电影中的表演来学习截拳道。正如李小龙在答记者问时所说："如果一定有人要问什么是截拳道的招术，我想有一招可以解释：在电影《精武门》中，我被对手双腿锁住，全身无法动弹，于是我只能狠狠咬他一口，从而挣脱出来。这就是截拳道：一切从实战需要出发，而不受任何门派招法的限制。"由此可见：李小龙在其功夫片中的表演，不乏对截拳道原理的忠实表达。

我们必须看到：李小龙拍功夫影片的主要目的之一，是通过电影这一特殊形式向全世界宣扬他的截拳道，事实已经证明：他的这一宣传方法是极其成功的。在他的四部半功夫片中，李小龙花费了大量的心血来进行片中的动作设计，就是为了以最吸引人的方式来展示他的截拳道真功夫。当然，为了使截拳道的宣传范围更广、效果更好，他不可避免地要迎合普通观众的欣赏水平，在片中增加了一些花哨而不实用的表演，但在另一方面，我们应看到更为重要的是他同时亦想尽一切办法来全面展示他的截拳道艺术：不但通过故事主人公的台词来阐述其武道哲学，更通过一次次打斗来亲身示范截拳道的技术和战术。若细心研究我们不难发现：李小龙的每一部影片、每一场打斗都经过精心的设计，充分展示了他惊人的技巧和博大精深的武学思想。而他在影片中亲自演练的每一招每一式，更是任何人、任何教科书都无法替代的标准化动作示范。如果除去那些华而不实的内容，将其影片中的有关演示与他的武学著述结合起来，几乎就是一部完整、经典而权威的教科书。

作为截拳道的学习者，我们必须善于结合李小龙武学著作来分析辨别，要善于从李小龙的电影表演中去其枝叶、求其根本，既不因一味的盲目模仿而误入歧途，又不因简单粗暴的全盘否定而无视李小龙功夫影片的巨大参考意义和教学价值，以至身入宝山却空手而归。



笔者个人认为:

1.就整体而言，由于受影片情节、时间的限制和李小龙本人的习惯偏好所局限，其电影中的二节棍示范缺乏一定的系统性和完整性，因此不能作为独立的教材来使用。但作为重要的参考资料，在我们的日常训练中则是不可或缺的。

2.在电影中，李小龙面对敌人往往先来一通令人眼花缭乱的舞花表演，对此读者切勿盲目模仿。在实战中，应以直接有效的手段来克敌制胜。在许多时候，事先藏好二节棍、隐藏自己的攻击意图，往往更容易出其不意、制敌于不备。但是在日常练习中，舞花组合则是非常有用的重要训练内容，因此读者还是应该对电影中的舞花表演加以认真研究和学习。

3.在《猛龙过江》中，当敌人围攻李小龙失败后，改为一个一个上来单挑（参见附图484—609），这种情况在实战中几乎是不可能出现的，李小龙安排这场戏的用意在于：先示范以一对多的战术运用，再展现一对一战术的多种可能性，虽然整体剧情不太合理，但每一回合的具体攻防却对读者有着重要的学习价值。虽然实战中未必会出现和电影中一模一样的情景，但读者如能从电影示范中举一反三、掌握二节棍技术的灵活多变性和战术的无限可能性，就能在实战中从容对敌、取得胜利。

4.虽然李小龙在电影中多次以二节棍对付长刀、长棍等兵器，但就连李小龙自己也承认："在实际生活中，这种情形是非常危险、很难取胜的，一般人应该尽量避免这种情况的发生。"电影中之所以多次出现这类场面，主要是从剧情需要出发，强化主角的高超武功和英雄气概。而本书之所以介绍这方面内容（参见115页），则主要是希望读者对这类战术有所了解，以防在忍无可忍、避无可避（如面对亡命之徒）之时不至于束手待毙。

5.在影片的徒手打斗中，确实存在许多不够简捷的花招，前文木村所言也主要是针对拳脚功夫表演而说的。而影片中的二节棍表演却基本上都是一招制敌，与实战情况比较接近，对读者来说也更利于学习借鉴。

最后需要说明的是：本书的附录只是为了帮助读者有效地学习，而对影片中二节棍示范加以简单的分析说明，并不能完全代替影片，因为李小龙灵活多变的动作节奏和流畅迅猛的棍招转换是任何文字与图片都无法再现的，只能在看影片时直观地感受，本书附录不过是略起一些抛砖引玉的作用罢了。希望读者能买回李小龙的经典影片，按照附录中的解说分析，同时结合本书正文内容来细细品味其中的二节棍示范，并从中有所启发和收获。



精武门



精武门(1972年作品)
嘉禾电影(香港)有限公司出品
监制：邹文怀
导演：罗 维
主演：李小龙 苗可秀 田 丰 罗 维
罗拔贝加(全美职业空手道冠军)



情节梗概：

民族英雄、一代宗师霍元甲突然逝世，其弟子陈真闻讯立刻赶回上海。追悼会上，日本武师公然挑衅，留给中国人一块"东亚病夫"的牌匾。陈真为维护民族尊严，毅然只身扛匾，独闯日本虹口道场，痛殴群寇之后令其吞下"东亚病夫"四字，并正色宣告："中国人不是病夫!"随后在租界公园门口，陈真将标志着中华民族百年屈辱的"狗与华人不得入内"木牌，凌空一脚踢得粉碎！是夜，陈真查出师父死因，除掉内奸和日本特务，随后再闯虹口道场，经过一番浴血苦战击毙真凶铃木宽。为了保护精武馆不受牵连，陈真又一次挺身而出，在租界法警的枪声中高高跃起，无畏英姿，凝固成热血男儿顶天立地的英雄传说，一声长啸，呐喊出中华巨龙早日腾飞的深切渴望！

放映盛况：

当时，香港自开埠以来几十年间，保持最高票房纪录的影片是《仙乐飘飘处处闻》，它在九周内卖了 230 万港币。而李小龙于1971年拍摄的《唐山大兄》，不到三周就破其纪录，达到 350 万港币。短短 5 个月后，《精武门》再创奇迹，两周内票房已达 440 万港币。在日本，《精武门》是李小龙作品中最受欢迎的一部，李小龙本人也因本片而被日本人尊为"武之圣者"。

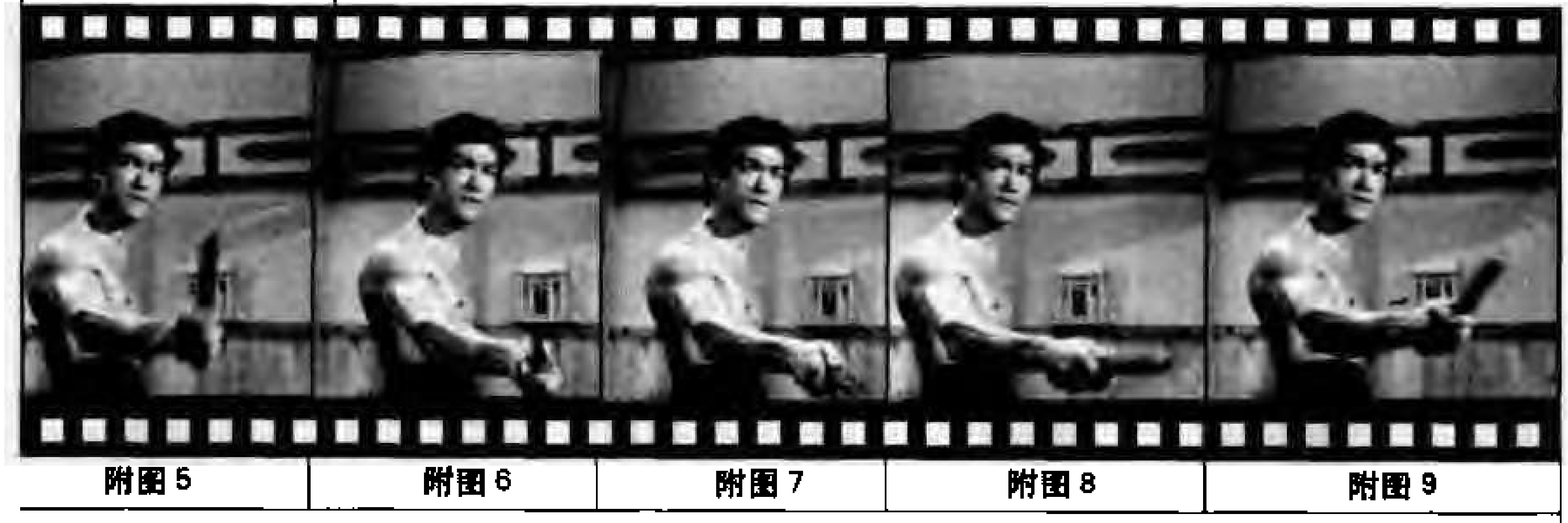
二节棍演示（附图 1—附图 311）：

李小龙在本片中首次亮相二节棍绝技，令世人惊叹不已。片中，李小龙演示了简单的舞花组合、实战技法以及地趟二节棍法。针对片尾那段惊心动魄的二节棍对长刀的打斗，李小龙告诫初学者：现实生活中这样做是非常危险的，应尽量避免。





附图 1	附图 2	附图 3	附图 4
右侧对敌，右手握二节棍置于身前。	拇、食指握住青棍，松开中指、无名指和小指，使白棍自然落下。		顺白棍下落之势，向上抖腕，挥动白棍。
戒备势之叠棍势：参见 9 页	棍招之前舞：参见 39 页		



附图 5	附图 6	附图 7	附图 8	附图 9
尽量使上臂、小臂保持不动，手腕沿顺时针方向转动，使白棍在体前沿向上、向右、向下、向左、再向上的方向呈立圆挥舞，双目直视对手。				
棍招之前舞：参见 39 页				



附图 10	附图 11	附图 12	附图 13	附图 14
右脚在前，半侧对敌，右手握青棍于体前，右腋夹住白棍，左臂自然伸出，直视对手。	右肘外扬、松开右腋使白棍自然落下。	右手顺势挥动青棍，使白棍向前、向上、向后舞动，左手伸至右腋下准备接棍（可视情况握棍或拨棍）。		
戒备势之夹棍势：参见 6 页	进攻棍招之挑：参见 22 页			





附图 15	附图 16	附图 17	附图 18	附图 19
当白棍荡至后下方时，左手握住白棍。	右手松开青棍，左手握白棍从右下、经前方向左上挥动	左腕微向外旋，向后向下挥棍，右手伸至左肋下接青棍	白棍荡至后下方时，右手握住青棍。	左手放开白棍
棍招变换之异棍肋下换手：参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页		异棍肋下换手：参见 50 页	



附图 20	附图 21	附图 22	附图 23	附图 24
右手握青棍从左下、经前方向右上舞动，右手至头部高度时右腕微向外旋，继续顺势向后向下挥棍，左手伸至右腋下接棍。			白棍荡至后下方时，左手四指轻轻挡住白棍并顺势卸去来劲，随即向后拨动，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。	
进攻棍招之内挑：参见 24 页			棍招变换之后反弹：参见 43 页	



附图 25	附图 26	附图 27	附图 28
当右手运行至前上方时，右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、向上、(接下页)			
棍招之外侧舞：参见 37 页			





附图29	附图30	附图31	附图32	附图33
再向前呈立圆挥舞一周	当白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖动右腕	右手向上向后挥棍、左手伸至右腋下接棍	左手四指轻轻挡住白棍并顺势卸去来劲，紧接着向后拨动，同时上扬右臂、抖动右腕使白棍沿来路弹回。	
	棍招变换之自然回棍：参见46页	进攻棍招之挑：参见22页	棍招变换之后反弹：参见43页	



附图34	附图35	附图36	附图37
右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下。			右肘收回，成放松的夹棍势。
收棍之腋下收棍：参见53页			棍招变换之收棍变向：参见48页



附图38	附图39	附图40	附图41	附图42
右肘微张，右臂前伸，同时抖动右腕，挥动白棍向前、向下劈击。		当白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖动右腕	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。	左手四指向后拨动，同时扬右臂、抖右腕使白棍弹回。
进攻棍招之劈：参见18页		棍招变换之自然回棍：参见46页	进攻棍招之挑：参见22页	棍招变换之后反弹：43页





附图 43	附图 44	附图 45	附图 46
右手运行至头部高度时，右腕内旋、右肘外扬、挥动白棍向前、向下、向后、向上舞至右腋下。			右肘收回、成放松的夹棍势。
收棍之腋下收棍：参见 53 页			棍招变换之收棍变向：参见 48 页



附图 47	附图 48	附图 49	附图 50
右肘微张，右臂前伸，同时抖动右腕，挥动白棍向前劈击。	右手运行至头部高度时，右腕内旋、右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上舞至右腋下，白棍内端靠于上臂下部。		
进攻棍招之劈：参见 18 页	棍招变换之前反弹：参见 42 页		



附图 51	附图 52	附图 53	附图 54	附图 55
当白棍外端去势将尽时、上扬右臂、抖动右腕使白棍向下、向前弹回。		右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。	白棍荡至后下方时，左手握住白棍。	右手松开青棍，
棍招变换之前反弹：参见 42 页		进攻棍招之挑：参见 22 页	异棍肋下换手：参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页





附图 56	附图 57	附图 58	附图 59
左手握白棍从右下、经前方向左上挥动。	左腕微向外旋，向后向下挥棍，右手伸至左肋下接住青棍。	左手放开白棍，右手握青棍从左下、经前向右上舞动。	
进攻棍招之内挑：参见 24 页	棍招变换之异棍肋下换手：参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页	

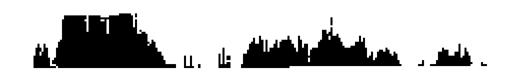


附图 60	附图 61	附图 62	附图 63
右手至头部高度时右腕微向外旋，继续顺势向后向下挥棍，使白棍内端靠于上臂后部，当白棍外端去势将尽时，上扬右臂、抖动右腕使白棍向上、向前弹回。			右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，
棍招变换之后反弹：参见 43 页			



附图 64	附图 65	附图 66
挥动白棍向前、向下、向后、向上舞至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		
收棍之腋下收棍：参见 53 页		









附图 67	附图 68	附图 69	附图 70
右手握青棍于体前、右腋夹白棍	右肘微张，右臂前伸，同时抖动右腕，挥动白棍向前、向下劈击前方敌人头部。		右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下运行
戒备势之夹棍势：参见 6 页	进攻棍招之劈：参见 18 页；进攻时机之 2：参见 106 页；抢攻：参见 108 页；一对多战术之 1：参见 114 页		收棍之腋下收棍：参见 53 页



附图 71	附图 72	附图 73	附图 74
当白棍向后、向上运行至右腋下时，右肘收回，成夹棍势。	当右侧有敌扑来之际，右肘张开，在上身右转的同时，右手握青棍从左向前、向右扫击敌人头部。		
收棍之腋下收棍：参见 53 页	棍招变换之收棍变向：参见 48 页	进攻棍招之内扫：参见 26 页；进攻时机之 2：参见 106 页。抢攻：参见 108 页	



附图 75	附图 76	附图 77	附图 78	附图 79
此时有敌从左后侧扑来，李小龙迅速上身左转，右手握青棍从右向前向左用力扫击敌人头部。				迅速右转，面向右前方的敌人
进攻棍招之外扫：参见 25 页 进攻时机之 2：参见 106 页。抢攻：参见 108 页				





附图 80	附图 81	附图 82	附图 83
在上身右转的同时，右手握青棍从左向前、向右扫击敌人头部。			上身左转，面对左前方敌人
进攻棍招之内扫：参见 26 页；进攻时机之 2：参见 106 页；抢攻：参见 108 页			



附图 84	附图 85	附图 86	附图 87
右臂上扬，同时抖动右腕，挥动白棍向前、向下劈击，击中敌人头部后，右臂继续向下，带动白棍向下挥舞。		当白棍去势将尽时向上挥右臂并抖腕。	右手向上向后挥棍。
进攻棍招之劈：参见 18 页；进攻时机之 2：参见 106 页；抢攻：参见 108 页		棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页

附图 88	附图 89	附图 90	附图 91	附图 92	附图 93
白棍在上臂后部反弹。	右手握青棍运行至前上方时，右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、向上、再向前呈立圆挥舞一周。				当白棍去势将尽时向上挥臂抖腕
后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页				棍招变换之自然回棍：参见 46 页



附图 94	附图 95	附图 96	附图 97	附图 98
右手向上向后挥棍，左手伸至右肋下接白棍。	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。		右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。	
进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页		收棍之腋下收棍：参见 53 页	

附图 99	附图 100	附图 101
右手握青棍，右腋夹白棍。	右肘外扬，松开右腋下的白棍，同时右腕内旋，向下、向前、向上挥棍。右	
戒备势之夹棍势：参见 6 页	棍招之外侧舞：参见 37 页；一对多战术之 4：参见 114 页	

附图 102	附图 103	附图 104
腕外旋，带动白棍在右臂外侧向后、向下、向前、再向上呈立圆挥舞一周。		右手继续向后挥棍，劈击身后敌人头部。
		进攻棍招之后劈：参见 21 页



附图 105	附图 106	附图 107	附图 108
右手握青棍，右腋夹白棍。	右肘外扬松开白棍，右腕内旋向上挥棍。	左手于肋下接白棍	右手松开青棍，左手握白棍从
戒备势之夹棍势：参见 6 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	异棍换手：参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页



附图 109	附图 110	附图 111	附图 112
右下经前方向左上后方挥动。	右手在左肋下握住白棍。	左手放开白棍，右手握青棍从左向前、	
进攻棍招之内挑：参见 24 页	异棍肋下换手：参见 50 页	进攻棍招之内扫：参见 26 页；进攻时机之 2：参见 106 页	

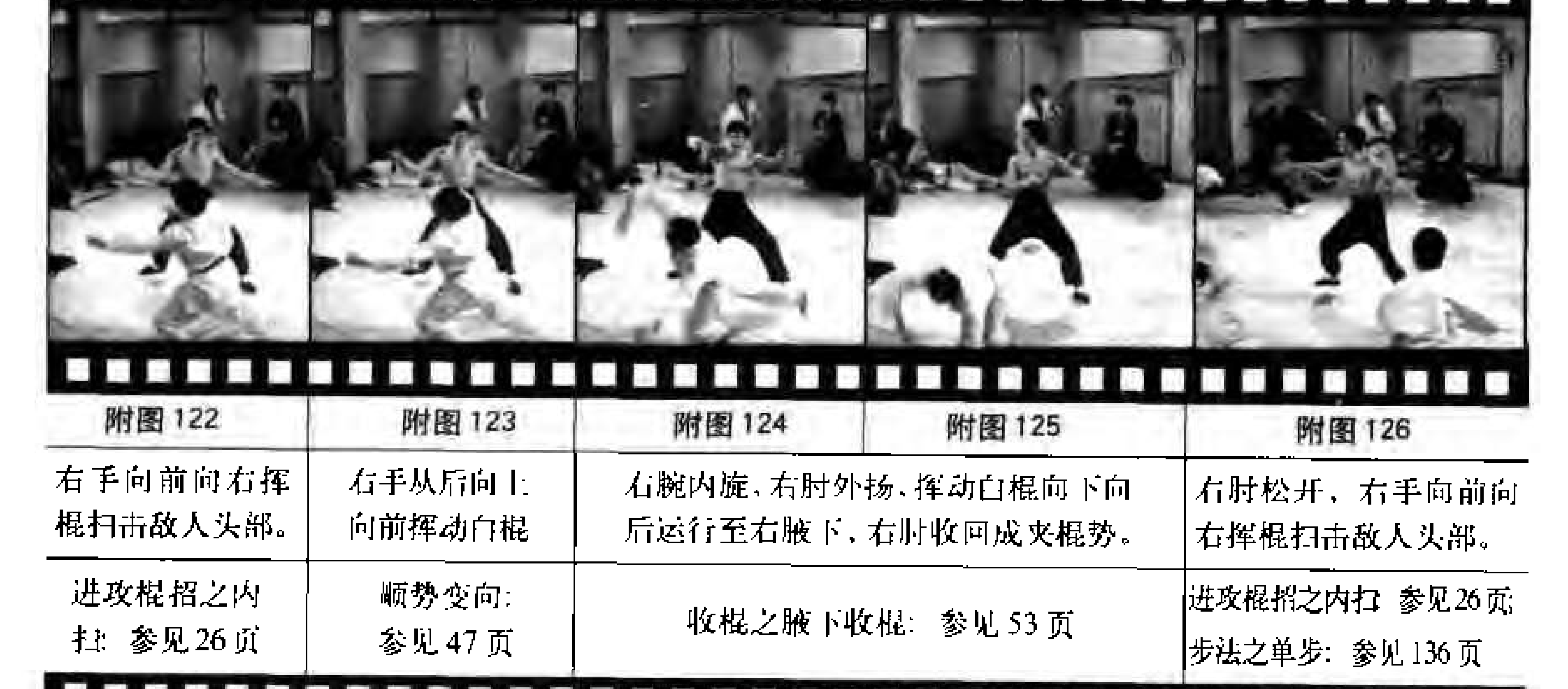


附图 113	附图 114	附图 115	附图 116	附图 117
向右挥动白棍扫击敌人头部。	上身迅速左转，轻轻跃起以转身 180 度，同时右手握青棍			
	进攻棍招之外扫：参见 25 页			





附图 118	附图 119	附图 120	附图 121
从右向前向左用力扫击敌人头部。		右手握青棍于体前、右腋夹住白棍，目视对手，余光注意周围。	右肘松开，右臂前伸。
		戒备势之夹棍势：参见6页；中距离：参见105页；一对多战术：参见114页	抢攻：参见108页



附图 122	附图 123	附图 124	附图 125	附图 126
右手向前向右挥棍扫击敌人头部。	右手从后向上向前挥动白棍	右腕内旋、右肘外扬、挥动白棍向下向后运行至右腋下，右肘收回成夹棍势。		右肘松开，右手向前向右挥棍扫击敌人头部。
进攻棍招之内扫：参见26页	顺势变向：参见47页	收棍之腋下收棍：参见53页		进攻棍招之内扫：参见26页 步法之单步：参见136页

附图 127	附图 128	附图 129	附图 130	附图 131	附图 132
	右腿向右后撤半步，身体右转，同时右臂抬高、右手握青棍在上方沿向后、向右、向前挥舞一周			右手握青棍从右向左挥动白棍扫击敌人头部。	
	上舞：参见40页；步法之单步：参见136页			进攻棍招之外扫：参见25页	

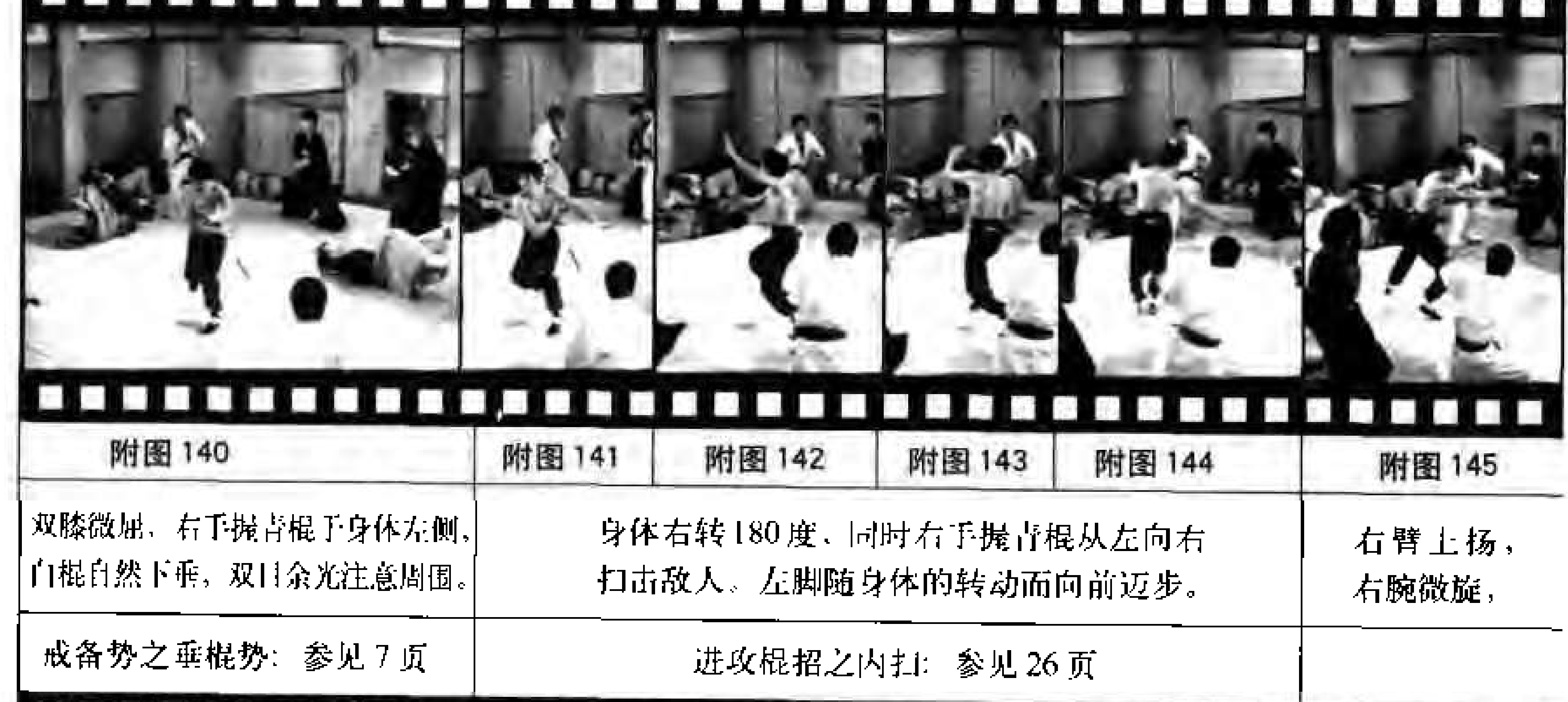




附图 133	附图 134	附图 135	附图 136	附图 137	附图 138	附图 139

身体左转、同时右臂抬高，右手握青棍在上方沿向后、向右、向前、向左的方向挥动白棍扫击敌人头部。右脚跟进半步。

进攻棍招之外扫：参见 25 页；进攻时机之 2：参见 106 页；步法之单步：参见 136 页



附图 140	附图 141	附图 142	附图 143	附图 144	附图 145
双膝微屈，右手握青棍于身体左侧，白棍自然下垂，双目余光注意周围。	身体右转 180 度、同时右手握青棍从左向右扫击敌人。左脚随身体的转动而向前迈步。				右臂上扬，右腕微旋，
戒备势之垂棍势：参见 7 页	进攻棍招之内扫：参见 26 页				



附图 146	附图 147	附图 148	附图 149	附图 150	附图 151

顺势挥动白棍向左、向上、向右、向下在体前呈立圆舞动。同时向后撤两大步、退至敌人的包围圈外。

前舞：参见 39 页；步法之交叉步：参见 138 页





附图 152	附图 153	附图 154	附图 155
右手握青棍上扬，同时小臂内旋，挥动白棍由前下向左后上方舞动。	在头上方挥棍一周	重心前倾，低头含胸，下颚收紧，同时右手握青棍自然下垂，做前滚翻。	
棍招变换之顺势变向：参见47页	上舞：参见40页		



附图 156	附图 157	附图 158	附图 159
		接上势，继续做侧滚翻。	



附图 160	附图 161	附图 162





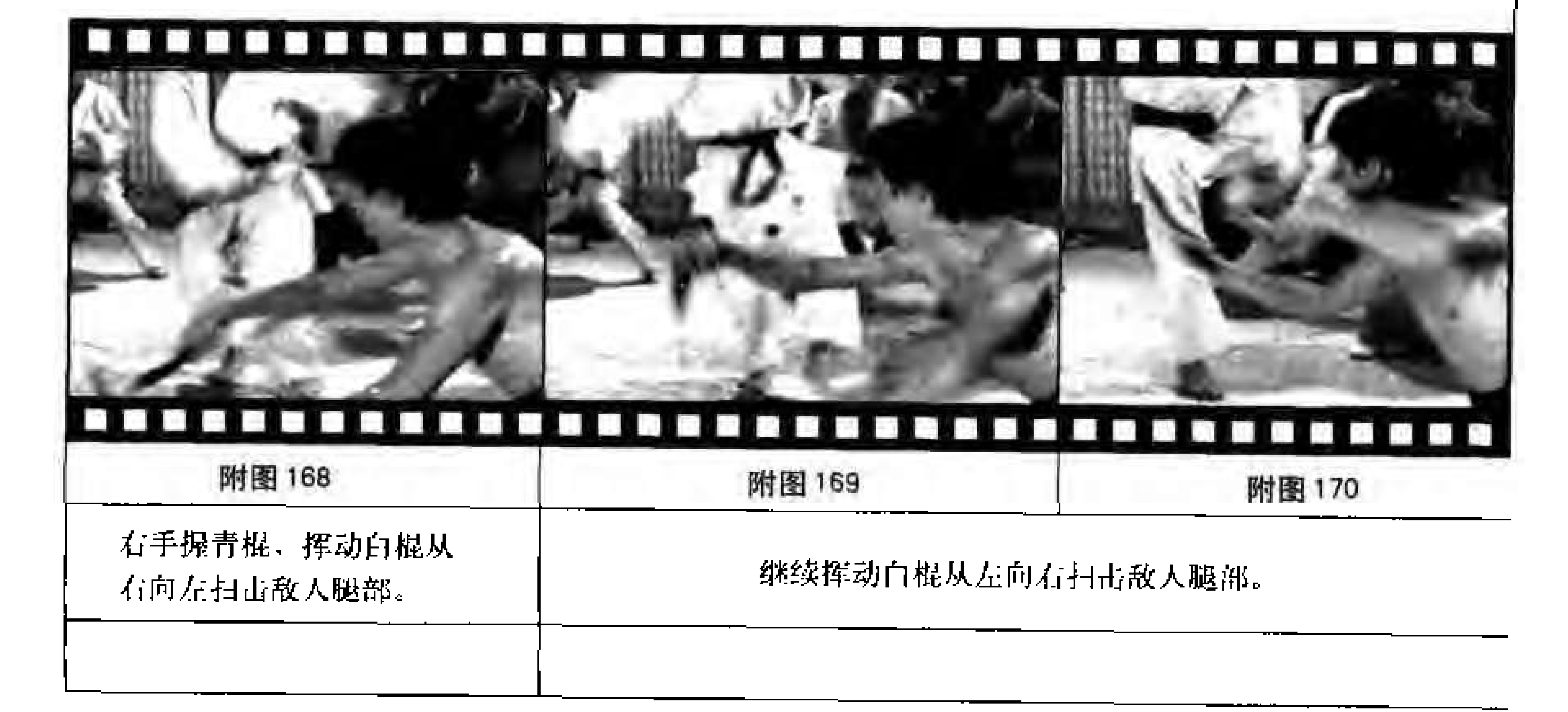
附图 163　附图 164　附图 165

双膝跪地、左手支撑上身，右手握青棍，挥动白棍从右向左扫击敌人腿部。



附图 166　附图 167

上身稍直起、右臂继续挥动白棍从左向右扫击敌人腿部。



附图 168　附图 169　附图 170

右手握青棍、挥动白棍从右向左扫击敌人腿部。

继续挥动白棍从左向右扫击敌人腿部。





附图 171	附图 172	附图 173
	右手握青棍，挥动白棍从右向前向左扫击敌人腿部。	



附图 174	附图 175	附图 176
	挥动白棍从左向右扫击敌人腿部，同时转肩扭腰使身体仰卧。	



附图 177	附图 178	附图 179
仰卧于地，右手握青棍，挥动白棍从右向左扫击敌人腿部。		上身向右翻转，同时挥动白棍从左向右扫击敌人腿部。





附图 180

附图 181



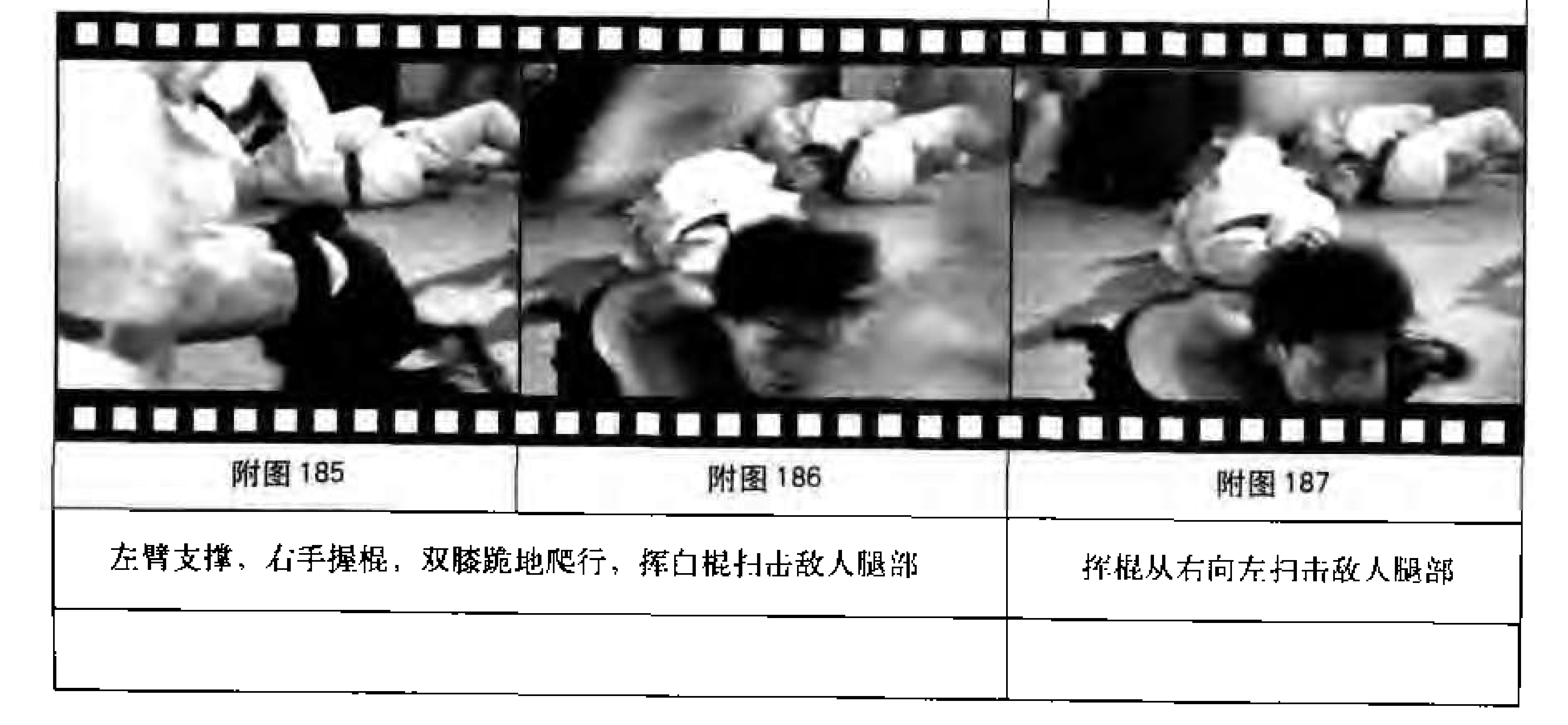
附图 182

附图 183

附图 184

右手握青棍，挥动白棍从右向左扫击敌人腿部，同时左臂支撑上身稍起、并转肩扭腰，向左转身。

左臂支撑上身，右手握青棍，挥动白棍扫击敌人腿部。



附图 185

附图 186

附图 187

左臂支撑、右手握棍，双膝跪地爬行，挥白棍扫击敌人腿部

挥棍从右向左扫击敌人腿部

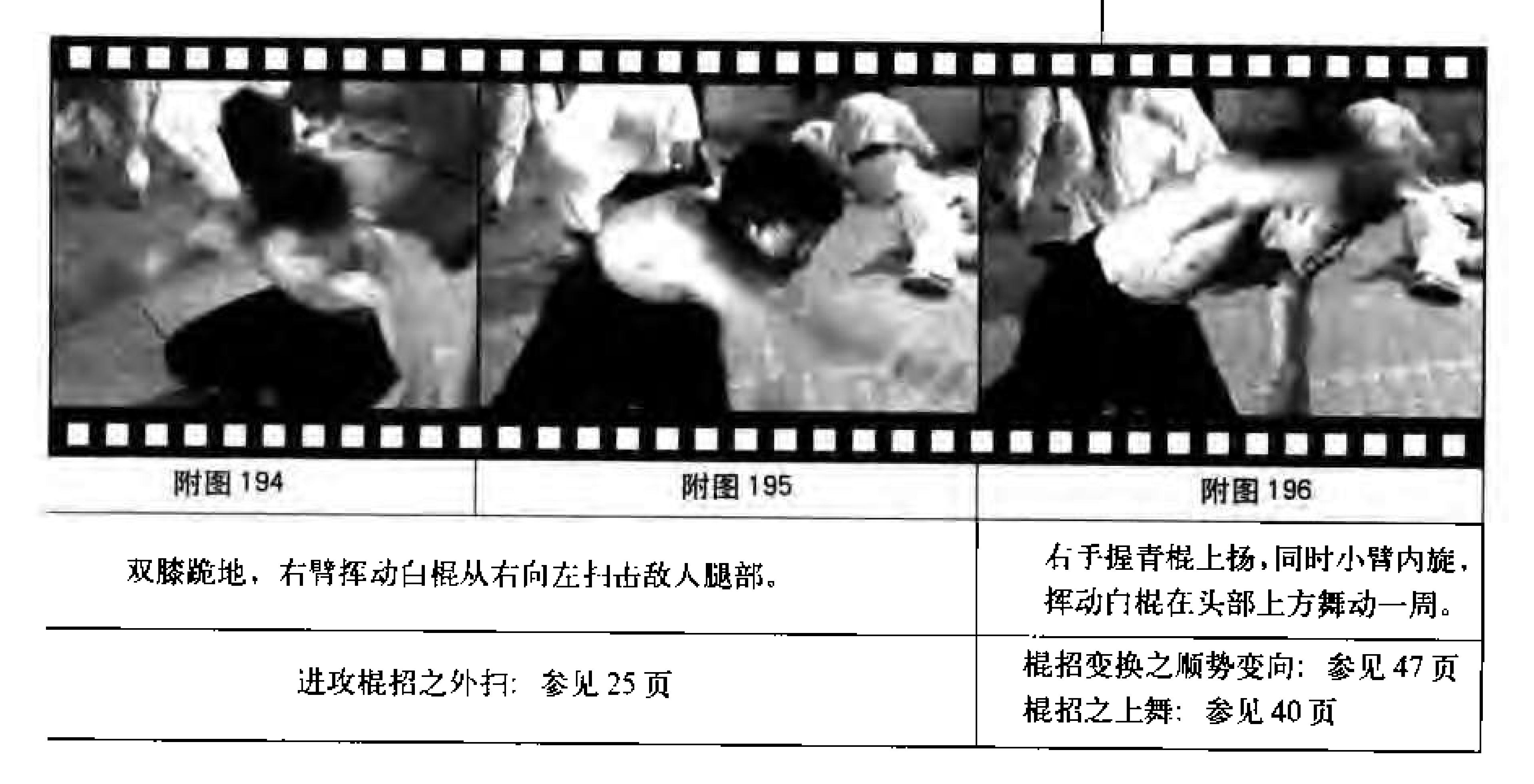




附图 188	附图 189	附图 190
继续挥动白棍从左向右扫击敌人腿部	挥动白棍从右向左扫击敌人腿部	向左转腰侧翻、顺势收腹、起上身，右臂继续挥棍扫击。



附图 191	附图 192	附图 193
		左臂支撑起上身，



附图 194	附图 195	附图 196
双膝跪地，右臂挥动白棍从右向左扫击敌人腿部。		右手握青棍上扬，同时小臂内旋，挥动白棍在头部上方舞动一周。
进攻棍招之外扫：参见 25 页		棍招变换之顺势变向：参见 47 页 棍招之上舞：参见 40 页





附图 197	附图 198	附图 199
挥动白棍从右上向前下方、再向左上后方扫击敌人腿部。	右手上扬，小臂内旋，挥白棍在头部上方舞动。	左手撑地，直膝站起，当白棍至右上方时向后抖腕挥棍
进攻棍招之外扫：参见 25 页	顺势变向：参见 47 页 棍招之上舞：参见 40 页	顺势变向：参见 47 页 进攻棍招之挑：参见 22 页



附图 200	附图 201	附图 202	附图 203
白棍内端靠于上臂后部，当外端去势将尽时，上扬右臂、抖腕使白棍弹回。	右手握青棍向上向前挥舞，当右手运行至侧前方时，右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、向上、向前、再向下呈立圆挥舞一周。		
棍招变换之后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页		



附图 204	附图 205	附图 206	附图 207	附图 208
当白棍去势将尽时，向上挥臂并抖腕使棍回弹。	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍	左手四指后拨，同时抖腕使白棍弹回。	右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，	
棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：43 页		





附图 209	附图 210	附图 211

挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。

收棍之腋下收棍：参见 53 页



附图 212	附图 213	附图 214	附图 215	附图 216	附图 217
右手从腰后抽出二节棍。		小臂上扬，顺势挥白棍向前向上舞动。			白棍内端于上臂后方弹回。
携棍与出棍：参见 4 页		进攻棍招之挑：参见 22 页			棍招变换之后反弹：43 页

附图 218	附图 219	附图 220	附图 221
右手握青棍向上向前挥舞，当右手运行至侧前方时，右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、向上、向前、再向下呈立圆挥舞一周。			当白棍去势将尽时，向上挥臂并抖腕使棍回弹
棍招之外侧舞：参见 37 页			棍招变换之自然回棍：参见 46 页







附图 222	附图 223	附图 224	附图 225	附图 226
右手向上向后挥棍、左手伸至右腋下接棍	左手四指后拨，同时抖腕使白棍弹回。	右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		
进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页		



附图 227	附图 228	附图 229
右手握青棍于体前，右腋夹住白棍，左臂自然伸出，直视对手	右肘外扬，松开右腋下的白棍，同时右腕内旋，向下、向前、向上挥棍，右手至头部高度时右腕微向外旋，继续顺势向后向下挥棍，左手伸至右腋下准备接棍。	
戒备势之夹棍势：参见 6 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	



附图 230	附图 231	附图 232
右手挥青棍至肩上，当白棍荡至后下方时，左手握住白棍，直视对手。	右手握青棍向上向前挥舞。当右手运行至前上方时，右腕外旋，带动白	
戒备势之肩棍势：参见 10 页	棍招之外侧舞：参见 37 页	





附图 233	附图 234	附图 235
棍在右臂外侧向下、向后、向上、再向前呈立圆挥舞一周。	右手至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。	
	收棍之腋下收棍：参见 53 页	



附图 236	附图 237	附图 238
右腋微松开，同时向前抖右腕，将白棍挥出。	右手握青棍于体侧、白棍自然下垂，直视对手。	右手握青棍，以左手虎口架起
	戒备势之垂棍势：参见 7 页	



附图 239	附图 240	附图 241
白棍、双臂缓缓抬高，左手在体前，右手抬至头部高度。		左手反握白棍，从下向前向上、
戒备势之架棍势：参见 13 页；对持长械战术：参见 115 页		进攻棍招之挑：参见 22 页





附图 242	附图 243	附图 244	附图 245
向后挥动青棍挑击对手。	上身后仰躲开对手刀劈的同时，以青棍内侧在上臂后方反弹回棍	左手反握白棍从体前向下劈击	右手伸至左肋下握白棍。
抢攻：参见 108 页 连环攻击：参见 111 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之劈：参见 18 页	同棍换手：参见 49 页



附图 246	附图 247	附图 248	附图 249
右手握白棍从左向右扫击敌人头部。	右腕外旋，带动青棍顺势向下、向后方挥舞。	右手握白棍、挥动青棍向前劈击对方。	当青棍去势将尽时，向上挥臂并抖动右腕。
进攻棍招之内扫：参见 26 页	棍招变换之顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之劈：参见 18 页	棍招变换之自然回棍：参见 46 页



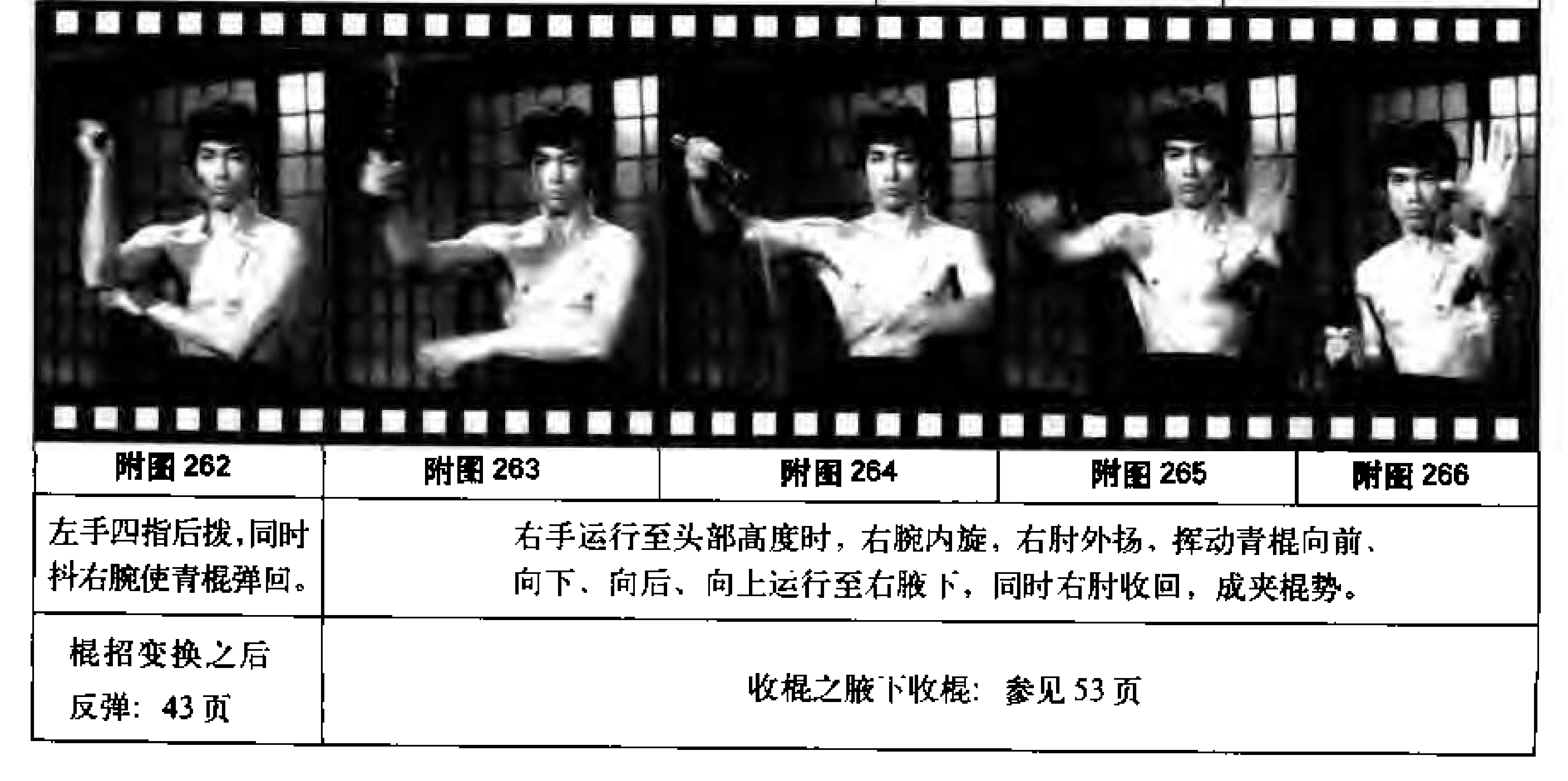
附图 250	附图 251	附图 252	附图 253
右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。	右手握白棍、挥动青棍在右臂外侧向下、向后、向上、再向前呈立圆挥舞一周。	
进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页	



附图 254	附图 255	附图 256	附图 257
当青棍去势将尽时，向上挥臂并抖动右腕。	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍	左手四指后拨，同时抖动右腕使青棍沿来路弹回。	右手握白棍、挥动青棍在右臂外侧
棍招变换之自然回棍：参见46页	进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页



附图 258	附图 259	附图 260	附图 261
向下、向后、向上、向前呈立圆挥舞一周		当青棍去势将尽时，向上挥臂并抖动右腕	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍
		棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页



附图 262	附图 263	附图 264	附图 265	附图 266
左手四指后拨，同时抖右腕使青棍弹回。	右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬、挥动青棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。			
棍招变换之后反弹：43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页			





附图 267	附图 268	附图 269
右手握白棍于体前，右腋夹青棍、左臂自然伸出，直视对手。	右肘微张，右臂前伸，同时抖动右腕，挥动青棍向前、向下劈击	右手握白棍，挥动青棍顺势向后、向上挥舞。
戒备势之夹棍势：参见 6 页；远距离：参见 105 页	进攻棍招之劈：参见 18 页	棍招变换之顺势变向：参见 47 页



附图 270	附图 271	附图 272	附图 273
右手握白棍从右上向左下挥舞。	右手握白棍顺势向后、向上挥舞。	右手握白棍从左上向右下挥舞。	
进攻棍招之外劈：参见 19 页	棍招变换之顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之内劈：参见 20 页；步法之滑步：参见 137 页	



附图 274	附图 275	附图 276
右手握白棍，挥动青棍从右下沿向上、向左、向下、再向右的方向在体前呈立圆舞动。		
棍招变换之顺势变向：参见 47 页		棍招之前舞：参见 39 页







附图 277	附图 278	附图 279

同时以灵活迅疾的步法躲避对方的刀劈

棍招之前舞：参见 39 页；远距离：参见 105 页；对持长械战术：参见 115 页



附图 280	附图 281	附图 282
	在逆时针前舞时，突然反向旋腕，使青棍迅速变为顺时针前舞。	右手握白棍在体前沿向右、向下舞动。



附图 283	附图 284	附图 285
当青棍舞至下方时，右臂上扬，同时向上抖动右腕，使青棍顺势变为向上、向后挥舞。左手伸至右腋下接棍。		左手四指轻轻挡住青棍并顺势卸去来劲，紧接着向后拨动，
棍招变换之顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	







附图 286	附图 287	附图 288
同时上扬右臂、抖动右腕使青棍沿来路弹回。	当右手运行至前上方时，右腕外旋，挥动青棍在右臂外侧向下、向后、向上、再向前呈立圆挥舞一周。	
棍招变换之后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页	



附图 289	附图 290	附图 291
右手运行至头部高度时，右腕内旋、右肘外扬，挥动青棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		
收棍之腋下收棍：参见 53 页；中距离：参见 105 页		



附图 292	附图 293	附图 294	附图 295	附图 296
在侧身躲开对手刀劈的同时，右肘微张，右臂前伸，并抖动右腕，挥动青棍向前、向下劈击。			劈击对方后右腕内旋，右肘外扬，挥动青棍至腋下，右肘收回，成夹棍势。	
进攻棍招之劈：参见 18 页；进攻时机之 4：参见 106 页			收棍之腋下收棍：参见 53 页	





附图 297	附图 298	附图 299	附图 300
右肘微张、右臂前伸并抖腕，挥动青棍向前、向下劈击	劈击对方后右腕内旋，右肘外扬，挥动青棍至腋下，右肘收回，成夹棍势		上身右转、重心降低，
进攻棍招之劈：参见 18 页；进攻时机之 7：参见 106 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页		



附图 301	附图 302	附图 303
同时松开右肘、右手握白棍于右侧，挥动青棍从右向前下、再向左上扫击敌人腿部。		
进攻棍招之外扫：参见 25 页；进攻时机之 7：参见 106 页；连环攻击：参见 111 页		



附图 304	附图 305	附图 306	附图 307
右手握白棍，挥动青棍从左下、经前方向右上挑击敌人手腕，将其手中的长刀击落。			上身右转，右手握白棍于(接177页)
进攻棍招之内挑：参见 24 页；进攻时机之 8：参见 106 页			



猛龙过江



猛龙过江(1972年作品)
嘉禾电影(香港)有限公司发行
协和电影(香港)有限公司出品
监制：邹文怀
编剧／导演：李小龙
主演：李小龙　苗可秀
罗礼士(全美及世界七届空手道冠军)
罗伯华尔(全美职业空手道冠军)
黄仁植(韩国合气道七段)



情节梗概：

乡下小子唐龙善良乐观、质朴憨厚，却练得一身好功夫。他只身来到了人地生疏、语言不通的异国他乡，为的是保护当地华人餐馆不受黑帮势力欺负。可是从下飞机起唐龙就不停地出丑闹笑话，再加上一身"土包子"打扮，令餐馆伙伴打心眼里瞧不起他。还是上门挑衅的外国流氓给他"提供"了表演的机会，当他如龙卷风一般扫平众匪之后，唐龙立刻成了大家眼中的英雄人物。滋事、恐吓、暗杀、绑架……黑帮头目一次次阴谋全部被唐龙挫败，恼羞成怒之下又从美国请来三名世界级顶尖好手，一场惊心动魄的决斗就此展开……

影片简评：

本片堪称完美之作。片中最高潮部分是李小龙与罗礼士在古罗马圆型竞技场的生死决战。气势宏伟的构思、流畅的节奏、苍凉悲壮的氛围、极具实感的打斗场面，以及那只超然事外的小猫无一不展现出李小龙非凡的导演天才。至于演技，如果有人因李小龙的表情略嫌生涩而指责他不会演戏的话，请与前作《唐山大兄》中的郑潮安、《精武门》中的陈真和其后作《龙争虎斗》中的李作一比较，就可看到李小龙多么成功地塑造了身份、经历、性格截然不同的四类角色！本片充分展露李小龙的喜剧天份，票房超过500万港币，两年内第三次创造影坛神话！

二节棍演示(附图312—附图616)

本片中李小龙较全面地演示了双二节棍的舞花、实战技术和详细的单二节棍实战技法。演示了从不同戒备势出发进行攻防，及如何运用假动作、诱敌等各种战术对付赤手空拳、持短械和持长械的敌人。





附图 308	附图 309	附图 310	附图 311
(上接174页)脑后，向左转身，挥舞青棍从右向左扫击敌人。		面对赤手空拳的敌人，李小龙扔掉自己的二节棍，并最终以一记凌空飞脚将其踢出窗外。	
进攻棍招之外扫：参见 25 页			



附图 312	附图 313	附图 314	附图 315	附图 316
右手从腰后抽出二节棍。		右手握青棍，挥动白棍向前、向上、向后、向下挥棍，左手伸至右腋下准备接棍。		左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍弹回
携棍与出棍：参见 4 页		进攻棍招之挑：参见 22 页		棍招变换之后反弹：43 页

附图 317	附图 318	附图 319	附图 320
当右手运行至前上方时，右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、向上、向前、再向下呈立圆挥舞一周。			当白棍在下方去势将尽时，向上挥右臂并抖腕使白棍沿来路舞回。
棍招之外侧舞：参见 37 页			棍招变换之自然回棍：参见 46 页







附图 321	附图 322	附图 323	附图 324
右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。	左手四指轻轻挡住白棍并顺势卸去来劲，紧接着向后拨动，同时上扬右臂、抖动右腕使白棍沿来路弹回。		右手至头部高度时，右腕内旋
进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页		



附图 325	附图 326	附图 327
带动白棍在体前向下、向后，然后在右臂内侧顺势向上、向前、再向下呈立圆挥舞一周。		
棍招之内侧舞：参见 38 页		



附图 328	附图 329	附图 330	附图 331
当白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖动右腕使其沿来路回舞	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍弹回。	右手运行至头部高度时，
棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	





附图 332	附图 333	附图 334
右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		右手握青棍，右腋夹白棍，
收棍之腋下收棍：参见 53 页		



附图 335	附图 336	附图 337	附图 338
左手从腰后抽出另一副二节棍。		左手握青棍，挥白棍向前向上、向后舞动。	
携棍与出棍：参见 4 页		进攻棍招之挑：参见 22 页	



附图 339	附图 340	附图 341	附图 342
以白棍内端靠于上臂外方，当外端去势将尽时，扬臂抖腕使其弹回。	左手至头部高度时，左腕内旋，左肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至左腋下，同时左肘收回，成夹棍势。		
棍招变换之后反弹：参见 43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页		





附图 343	附图 344	附图 345	附图 346
	双手各持一副二节棍，手握青棍、白棍夹于两腋下。	面对从前方同时扑来的两名敌人，双肘微张，双臂前伸并抖动右腕，挥动白棍在体前两侧分别向前、向下劈击敌人头部。	
	戒备势之双夹棍势：参见 14 页 一对多战术：参见 114 页	进攻棍招之劈：参见 18 页；进攻时机之 2 参见 106 页；抢攻：参见 108 页	



附图 347	附图 348	附图 349	附图 350
双手伸出后，手腕内旋，双肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后运行至腋下，同时双肘收回，成双夹棍势。			当左侧有敌扑来时，左肘张开，
收棍之腋下收棍：参见 53 页			



附图 351	附图 352	附图 353
在上身左转的同时，左手握青棍向左扫击敌人头部。		此时右侧有敌扑来，右肘张开，在上身右转的同时，右手握青棍从左向右扫击敌人头部
进攻棍招之内扫：参见 26 页；进攻时机之 2：参见 106 页；步法之单步：参见 136 页		进攻棍招之内扫：参见 26 页；进攻时机之 2：参见 106 页

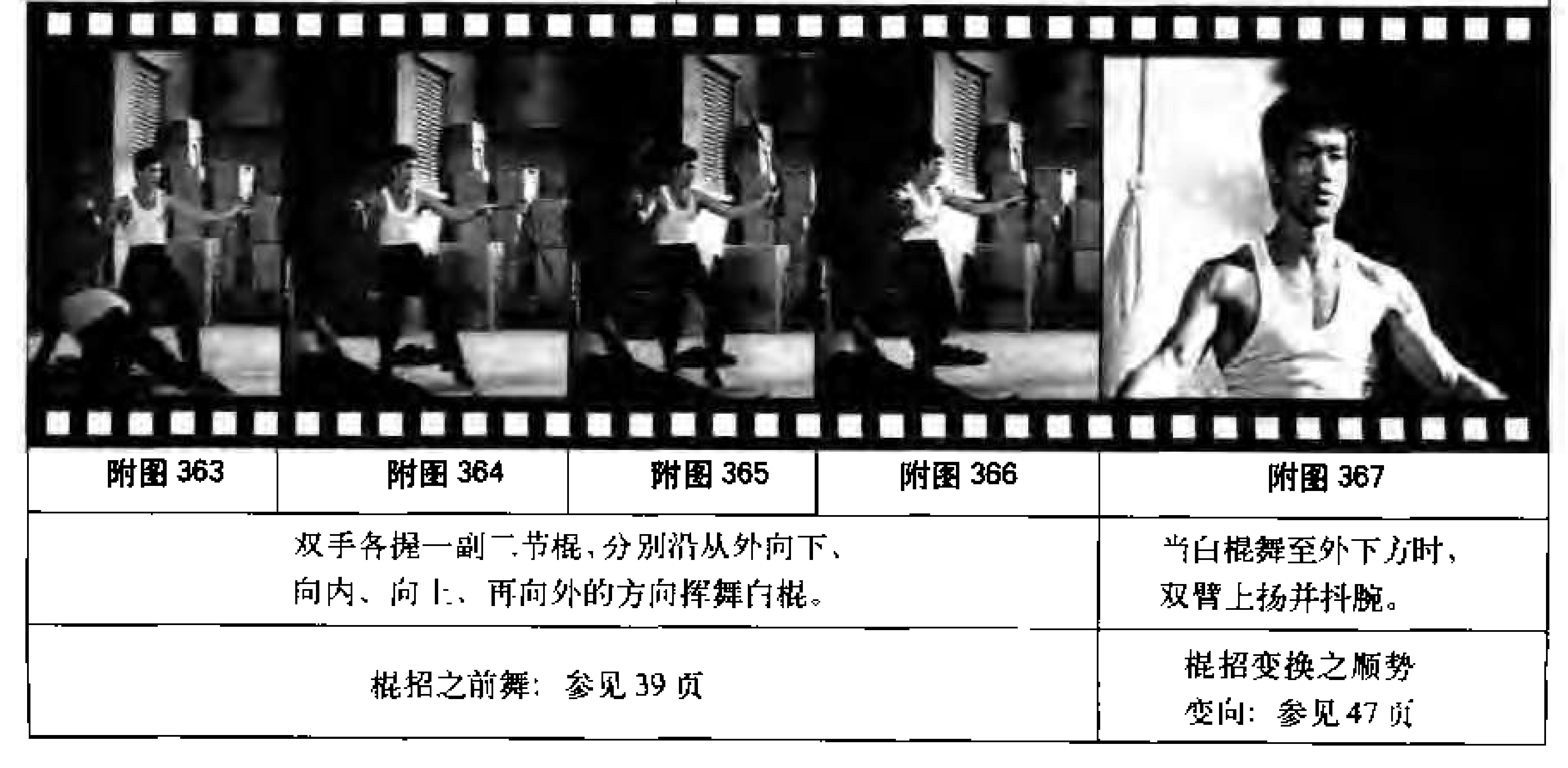




附图 354	附图 355	附图 356	附图 357	附图 358
当白棍甩至后方时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向上、向前、向下、向后运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。			右手握青棍，右腋夹白棍，左手握青棍。	
棍招变换之顺势变向：参见 47 页 收棍之腋下收棍：参见 53 页			右夹左垂势：参见 15 页	步法之交叉步：参见 138 页



附图 359	附图 360	附图 361	附图 362
挥动白棍在体前沿向右、向上、向左、向下的方向呈立圆舞动，同时向后撤步至敌人包围圈外。	左手继续呈立圆挥舞白棍的同时，右肘微张，右臂前伸并抖腕，挥动白棍向前、向下劈击右前方敌人头部		
棍招之前舞：参见 39 页； 中距离：参见 105 页	进攻棍招之劈：参见 18 页；进攻时机之 2：参见 106 页		



附图 363	附图 364	附图 365	附图 366	附图 367
双手各握一副二节棍，分别沿从外向下、向内、向上、再向外的方向挥舞白棍。				当白棍舞至外下方时，双臂上扬并抖腕。
棍招之前舞：参见 39 页				棍招变换之顺势变向：参见 47 页





附图 368	附图 369	附图 370
双手分别握首棍顺势向上、向后挥舞。	当白棍内端靠于上臂后方、外端去势将尽时双臂前伸并抖腕使其弹回	当右手运行至前上方时，
进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页



附图 371	附图 372

右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、向上、再向前呈立圆挥舞一周。

棍招之外侧舞：参见 37 页



附图 373	附图 374	附图 375
	白棍舞至身前时，双腕内旋，带动白棍在双臂内侧继续顺势向下、	
	棍招变换之顺势变向：参见 47 页	







附图 376	附图 377	附图 378
向后、向上、再向前呈立圆挥舞	当白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖动右腕使其舞回。	双手各握青棍，同时向上向后挥舞白棍。
棍招之内侧舞：参见 38 页	棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页



附图 379	附图 380	附图 381
当白棍内端靠于上臂后方，外端去势将尽时，扬臂抖腕使其向上、向前弹回。	双手运行至头部高度时，手腕内旋，双肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后运行至腋下，同时双肘收回，成双夹棍势。	
棍招变换之后反弹：参见 43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页	



附图 382	附图 383	附图 384	附图 385	附图 386
	双手握青棍，白棍夹于腋下。	双手分别握青棍，先后松肘、伸臂、抖腕、挥动白棍向前、向下劈击。		
	戒备势之双夹棍势：参见 14 页	进攻棍招之劈：参见 18 页		





附图 387	附图 388	附图 389
双手伸出后、手腕内旋，双肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后运行至腋下，同时双肘收回，成双夹棍势。		双手握青棍，白棍夹于腋下。
收棍之腋下收棍：参见 53 页		戒备势之双夹棍势：参见14页



附图 390	附图 391	附图 392
双肘张开、双手握青棍、挥舞白棍从腋下向前、向两侧扫击敌人。		
进攻棍招之内扫：参见 26 页		



附图393	附图394	附图395
当前方敌人举刀扑来之际，李小龙左手握青棍，挥舞白棍从右向前、向左扫击敌人肋部。		
进攻棍招之内扫：参见 26 页；对持短械战术：参见 115 页		





附图 396	附图 397

敌人持长棍从正面冲来，李小龙左手挥棍由左下向上、向右在体前呈立圆舞动，以棍链缠住长棍并

防守之封缠：参见 35 页；远距离：参见 105 页；对持长械战术：参见 115 页



附图 398	附图 399

顺势向外、向后引，使其长棍偏离进攻方向。

防守之封缠：参见 35 页



附图 400	附图 401	附图 402

同时右手握青棍由后向上、向前、向下劈击对手。

进攻棍招之劈：参见 18 页







附图 403　附图 404　附图 405　[illegible]



附图 407　附图 408　附图 409　附图 410



附图 411　附图 412　附图 413　附图 414





附图 415	附图 416	附图 417	附图 418	附图 419
双手向上向后挥棍。	以白棍内端在上臂后方弹回。	双手运行至头部高度时，手腕内旋，双肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至腋下，同时双肘收回成夹棍势。		
进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页		



附图 420	附图 421	附图 422	附图 423	附图 424
双手握青棍于体前，将白棍夹于腋下。	右肘外扬，松开右腋下的白棍，同时右腕内旋，挥舞白棍向下、向前、向上、再向后劈击从身后扑来的敌人。			右手挥白棍从后向上、向前挥舞
戒备势之双夹棍势：参见 14 页	进攻棍招之后劈：参见 21 页；进攻时机之 2：参见 106 页；一对多战术：参见 114 页			



附图 425	附图 426	附图 427	附图 428	附图 429
右腕内旋使白棍顺势向下向后至腋下，收右肘夹住白棍	双手握青棍于体前，将白棍夹于腋下。	左肘张开，在上身左转的同时，左手握青棍从腋下向前、向右扫击身前左侧的敌人。		右肘微张，右臂前伸，同时抖动右腕，
收棍之腋下收棍参见 53 页	戒备势之双夹棍势：见 14 页	进攻棍招之内扫：参见 26 页		进攻棍招之劈：参见 18 页





附图 430	附图 431	附图 432	附图 433
挥动白棍向前、向下劈击。	右腕内旋使白棍顺势向下向后至腋下，收右肘夹住白棍	右手成夹棍势左手握青棍，白棍自然垂下。	上身右转，左手握青棍从左向前向右用力扫击敌人头部。
	收棍之腋下收棍：参见 53 页	右夹左垂势：参见 15 页	进攻棍招之外扫：参见 25 页



附图 434	附图 435	附图 436	附图 437	附图 438
右手成夹棍势，左手成垂棍势。	右肘微张，右臂前伸，同时抖动右腕，挥动白棍向前、向下劈击。		右臂伸出后，右腕内旋，使白棍顺势向下向后至腋下，收右肘夹住白棍，左手握青棍于右侧。	
右夹左垂势：参见 15 页	进攻棍招之劈：参见 18 页		收棍之腋下收棍：参见 53 页	



附图 439	附图 440	附图 441	附图 442	附图 443
右手成夹棍势，左手握青棍于身体右侧。	在上身左转的同时，左手握青棍从右向左扫击身前左侧的敌人。		右手成夹棍势左手握青棍，白棍自然垂下。	右肘微张，右臂前伸，抖腕挥棍劈击
右夹左垂势 参见 15 页	进攻棍招之内扫 参见26页 进攻时机之 2：参见 106 页		右夹左垂势：参见 15 页	进攻棍招之劈：参见 18 页； 进攻时机之 2：参见 106 页





附图 444	附图 445	附图 446	附图 447
右腕内旋，使白棍收回腋下。	右手成夹棍势左手成垂棍势	在上身左转 180 度的同时，左手握青棍从右向左	
收棍之腋下收棍：参见 53 页	右夹左垂势：参见 15 页	进攻棍招之内扫：参见 26 页；进攻时机之 2：参见 106 页	



附图 448	附图 449	附图 450	附图 451	附图 452
扫击身后敌人的头部。	右肘微张，右腕内旋，同时左臂上扬并抖腕，双手同时挥动白棍向前、向上舞动。		以白棍内端在上臂外方弹回。	双手至前上方时手腕外旋，挥舞白棍在身体两侧
	进攻棍招之挑：参见 22 页		后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页

附图 453	附图 454	附图 455	附图 456	附图 457
向前、向下、向后、向上，再向前呈立圆舞动。	白棍运行至前上方时，手腕内旋，双肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后运行至腋下，同时双肘收回，成双夹棍势。			
	收棍之腋下收棍：参见 53 页			





附图 458	附图 459	附图 460
双手分别握青棍，白棍夹于两腋下。	左肘稍松，左臂前伸并抖腕，将白棍向前挥出后，自然垂下。	
戒备势之双夹棍势：参见 14 页		



附图 461	附图 462	附图 463
向上轻轻抖动左腕，使白棍由下向前向上挥舞，同时左手食指伸至青棍上方白棍落于左手虎口，由拇、食指握住。		
收棍之单手收棍：参见 56 页		



附图 464	附图 465
李小龙将左手的二节棍扔掉。	右肘外扬，松开右腋下的白棍，





附图 466	附图 467	附图 468	附图 469
顺势挥动白棍向前、向上、向后舞动，左手伸至右腋下准备接棍。	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。	右手握青棍向上向前挥舞。当右手运行至前上方时，右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、	
进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页	



附图 470	附图 471	附图 472	附图 473
向上、再向前呈立圆挥舞一周。	当白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖动右腕	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。
	棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页



附图 474	附图 475	附图 476
右手至前上方时，右腕内旋，带动白棍在体前向下、向后，然后在右臂内侧顺势向上、向前、再向下呈立圆挥舞一周。		
棍招之内侧舞：参见 38 页		

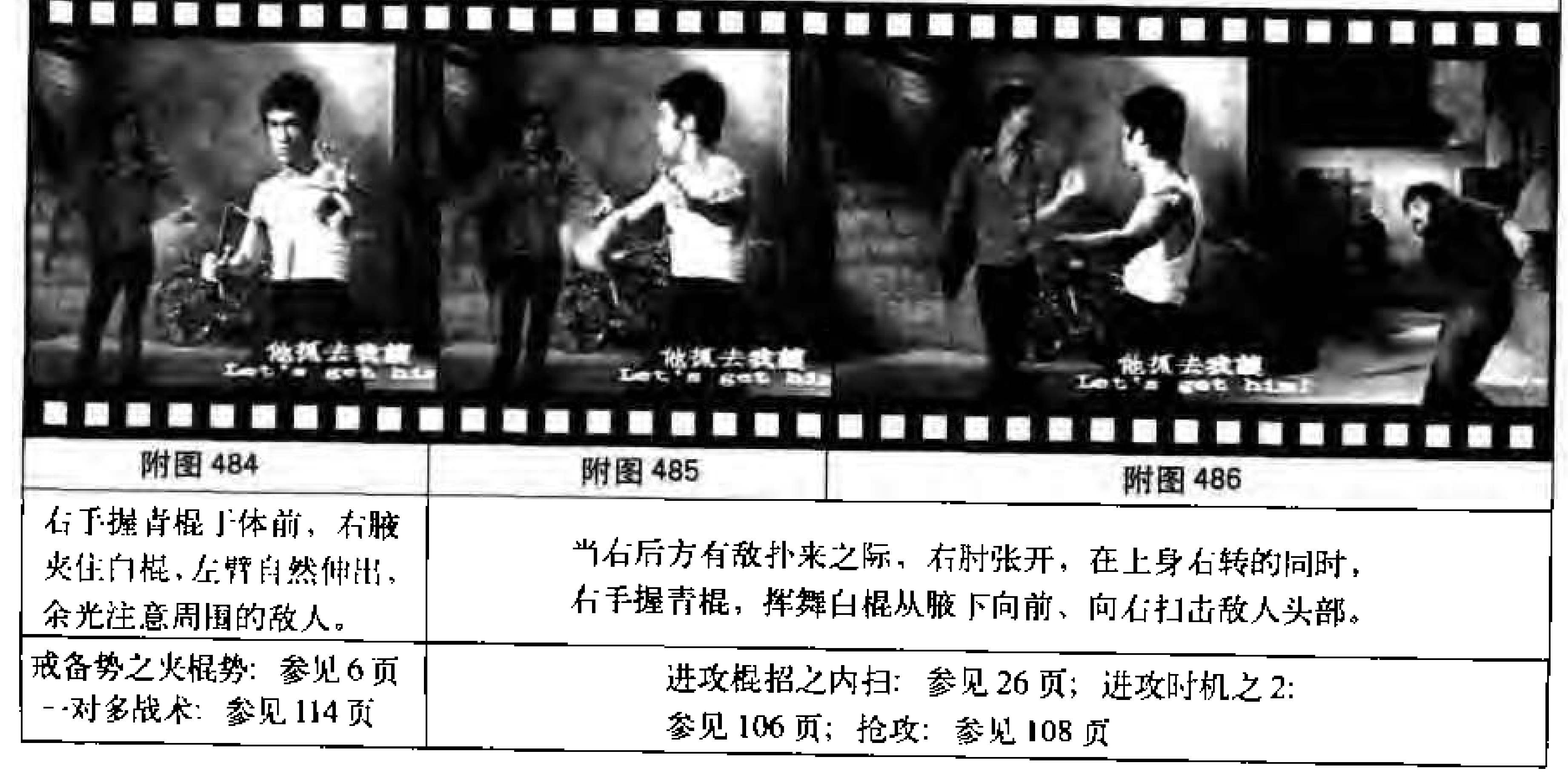




附图 477	附图 478	附图 479	附图 480
	当白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖动右腕使其舞回。	右手向上向后挥棍左手至右腋下接棍。	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。
	棍招变换之自然回棍：参见46页	进攻棍招之挑：参见22页	棍招变换之后反弹：参见43页



附图 481	附图 482	附图 483
右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		
收棍之腋下收棍：参见53页		



附图 484	附图 485	附图 486
右手握青棍于体前，右腋夹住白棍，左臂自然伸出，余光注意周围的敌人。	当右后方有敌扑来之际，右肘张开，在上身右转的同时，右手握青棍，挥舞白棍从腋下向前、向右扫击敌人头部。	
戒备势之夹棍势：参见6页 一对多战术：参见114页	进攻棍招之内扫：参见26页；进攻时机之2：参见106页；抢攻：参见108页	





附图 487	附图 488	附图 489
上身迅速左转 180 度，以左腿扫踢身后敌人头部。		



附图 490	附图 491	附图 492	附图 493
右手握青棍于体侧，白棍自然垂下。	顺势上扬右臂，以右手握青棍，挥舞白棍向前、向下劈击敌人。		右手握青棍于身体左侧，白棍自然垂下。
戒备势之垂棍势：参见 7 页	进攻棍招之劈：参见 18 页		戒备势之垂棍势：参见 7 页



附图 494	附图 495	附图 496	附图 497
在上身右转的同时，右手握青棍从左向前、向右扫击敌人头部。		右手顺势抬至头部高度，然后向前、向下挥棍。	
进攻棍招之内扫：参见 26 页；抢攻：参见 108 页		进攻棍招之劈：参见 18 页	





附图 498	附图 499	附图 500	附图 501	附图 502
白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕	右手向上后挥棍，左手至右肋接棍	右手握青棍于肩上，左手握白棍于肋下，头向右转视敌		右手握青棍、左手握白棍于体前，直视对手。
棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	收棍之肋下收棍：参见 54 页		戒备势之握棍势：参见 11 页



附图 503	附图 504
微抬右臂，以青棍挡住对手挥扫过来的短棍。	随即迅速以右手握青棍向下击打对方持棍的手腕。
防守棍招之格挡 参见32页； 对持长械战术：参见 115 页	进攻棍招之击：参见 27 页；连环攻击：参见 111 页



附图 505	附图 506
向后收棍，右手握青棍于肩上，左手握白棍于体前	松开左手，右臂前伸，同时抖动右腕，
戒备势之握棍势：参见 11 页	进攻棍招之劈：参见 18 页





附图 507	附图 508	附图 509
挥动白棍向前、向下劈击。	右臂伸出后，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。	右手握青棍于体前，右腋夹白棍，左臂自然伸出
	收棍之腋下收棍：参见 53 页	戒备势之夹棍势：参见 6 页

附图 510	附图 511	附图 512
右手握青棍、棍链靠于肩上、左手在右肋下握住白棍。	右手猛然上扬，作向前劈击的假动作，然后迅速收回成背棍势。	
戒备势之背棍势：参见10页；中距离：参见 105 页	假动作：参见 109、110 页；对持短械战术：参见 115 页	

附图 513	附图 514	附图 515
右手挥青棍、棍链靠于肩上、左手在右肋下握住白棍。	右手猛然上扬，做向前劈击的假动作，然后迅速收回成背棍势。	
戒备势之背棍势：参见 10 页	假动作：参见 109、110 页	

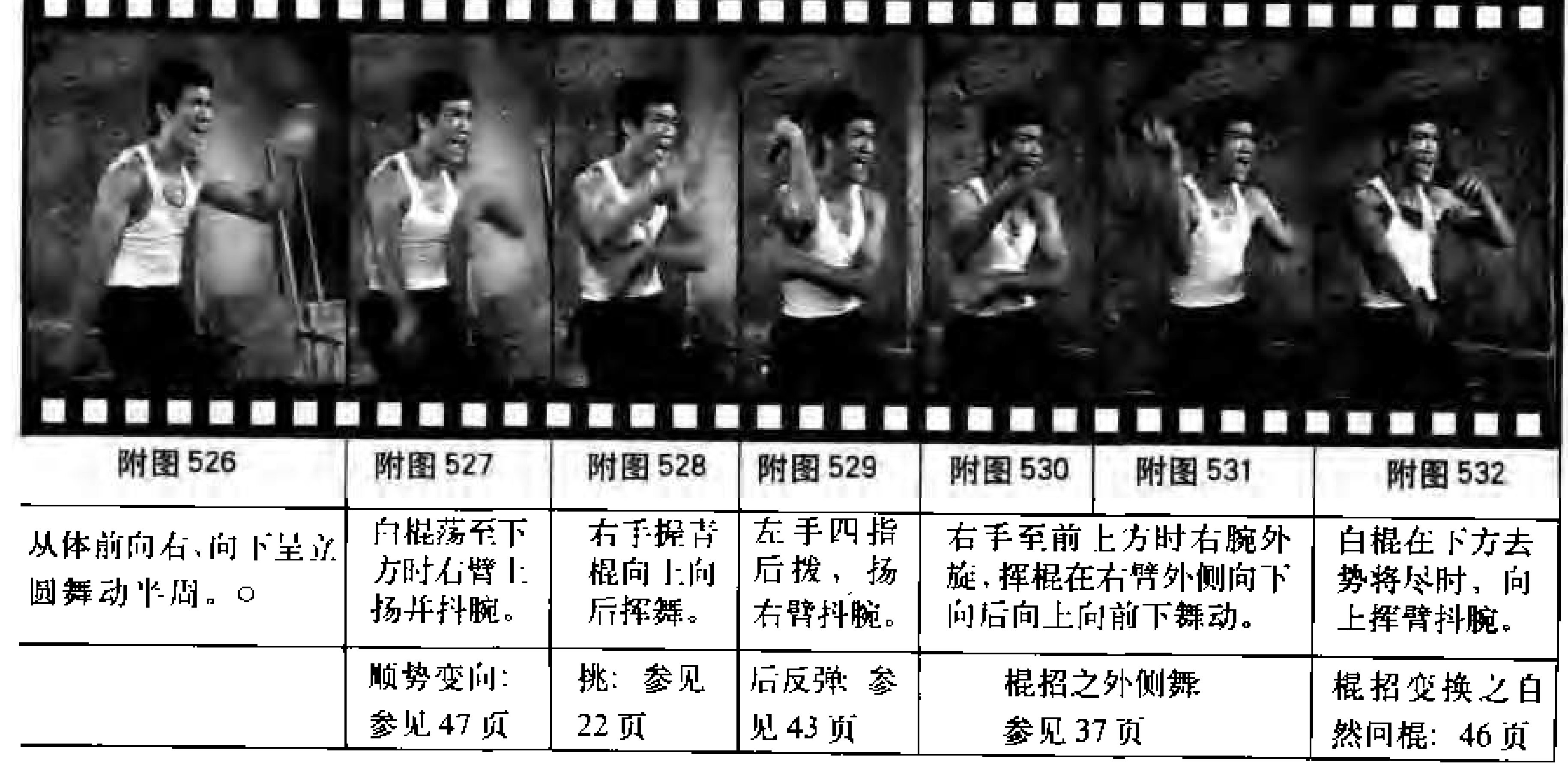




附图516	附图517	附图518	附图519	附图520
	右手猛然上扬，再作向前劈击的假动作。	乘对方难分真假、无所适从之际，松开右手的青棍，同时左手握白棍从下向前迅速挑击对方腹部。	双手分握青棍、白棍于体前	用力向上
背棍势：参见10页		进攻棍招之挑：参见22页；进攻时机之1：参见106页	握棍势：参见11页	



附图521	附图522	附图523	附图524	附图525
跳起，双手分握青棍、白棍由上向下以棍的外端砸击对方脊椎。			双手分握青棍、白棍于体前。	松开左手的同时，右手握青棍
进攻棍招之砸：参见28页；近距离：参见105页；进攻时机之7：参见106页；连环攻击：参见111页			握棍势：参见11页	棍招之前舞：参见39页



附图526	附图527	附图528	附图529	附图530	附图531	附图532
从体前向右、向下呈立圆舞动半周。○	白棍荡至下方时右臂上扬并抖腕。	右手握青棍向上向后挥舞。	左手四指后拨，扬右臂抖腕。	右手至前上方时右腕外旋，挥棍在右臂外侧向下向后向上向前下舞动。		白棍在下方去势将尽时，向上挥臂抖腕。
	顺势变向：参见47页	挑：参见22页	后反弹：参见43页	棍招之外侧舞 参见37页		棍招变换之自然回棍：46页





附图 533	附图 534	附图 535	附图 536	附图 537	附图 538
右手握青棍向上、向后挥舞白棍。	左手在右肋下握住白棍。	右手握青棍于体前，右腋夹白棍，左臂自然伸出。	右肘外扬，松开右腋，同时右腕内旋，向下、向前、向上、向后挥棍		右手至肩上、白棍荡至后下方时，左手握住白棍。
进攻棍招之挑：22 页	背棍势：参见 10 页	戒备势之夹棍势：参见 6 页	进攻棍招之挑：参见 22 页		棍招变换之后反弹：参见 43 页



附图 539	附图 540	附图 541	附图 542	附图 543	附图 544
右手握青棍，挥舞白棍从右后方向前、向左横扫。			左手反握青棍、右手放开青棍后伸至右侧去握从身后荡来的白棍		双手分别反握青、白棍于身后。
进攻棍招之外扫：参见 25 页			收棍之背后收棍：参见 55 页 诱敌：参见 110 页		戒备势之藏棍势：12 页



附图 545	附图 546
当前方敌人举刀扑来之际，松开左手，右手反握白棍，挥舞青棍从身后向前、向上挑击敌人。	
进攻棍招之挑：参见 22 页；进攻时机之 2：参见 106 页；对持短械对手：参见 115 页	





附图 547	附图 548	附图 549
使青棍内端靠于上臂外侧，当青棍去势将尽时，右臂向前挥舞。	右手反握白棍，挥舞青棍向前、向左下方斜劈对方左肩，左手张开捉住白棍。	
棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之外劈：参见 19 页；进攻时机之 7：参见 106 页	



附图 550	附图 551	附图 552
右手放开后立即向内旋腕，变为正握白棍（即虎口朝向白棍内端）。	右手正握白棍，挥舞青棍从身体左侧向前、向右扫敌人。	
棍招变换之正反倒手：参见 51 页	进攻棍招之内扫：参见 26 页；连环攻击：参见 111 页	



附图 553	附图 554
右手握白棍于体前，棍链搭在肩上，青棍垂在背后。	右臂前伸，同时抖动右腕，挥动青棍向前、向下劈击。
戒备势之扛棍势：参见 8 页	进攻棍招之劈：参见 18 页





附图 555	附图 556	附图 557
右手伸出后，右腕内旋，右肘外扬，挥动青棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		
收棍之腋下收棍：参见 53 页		

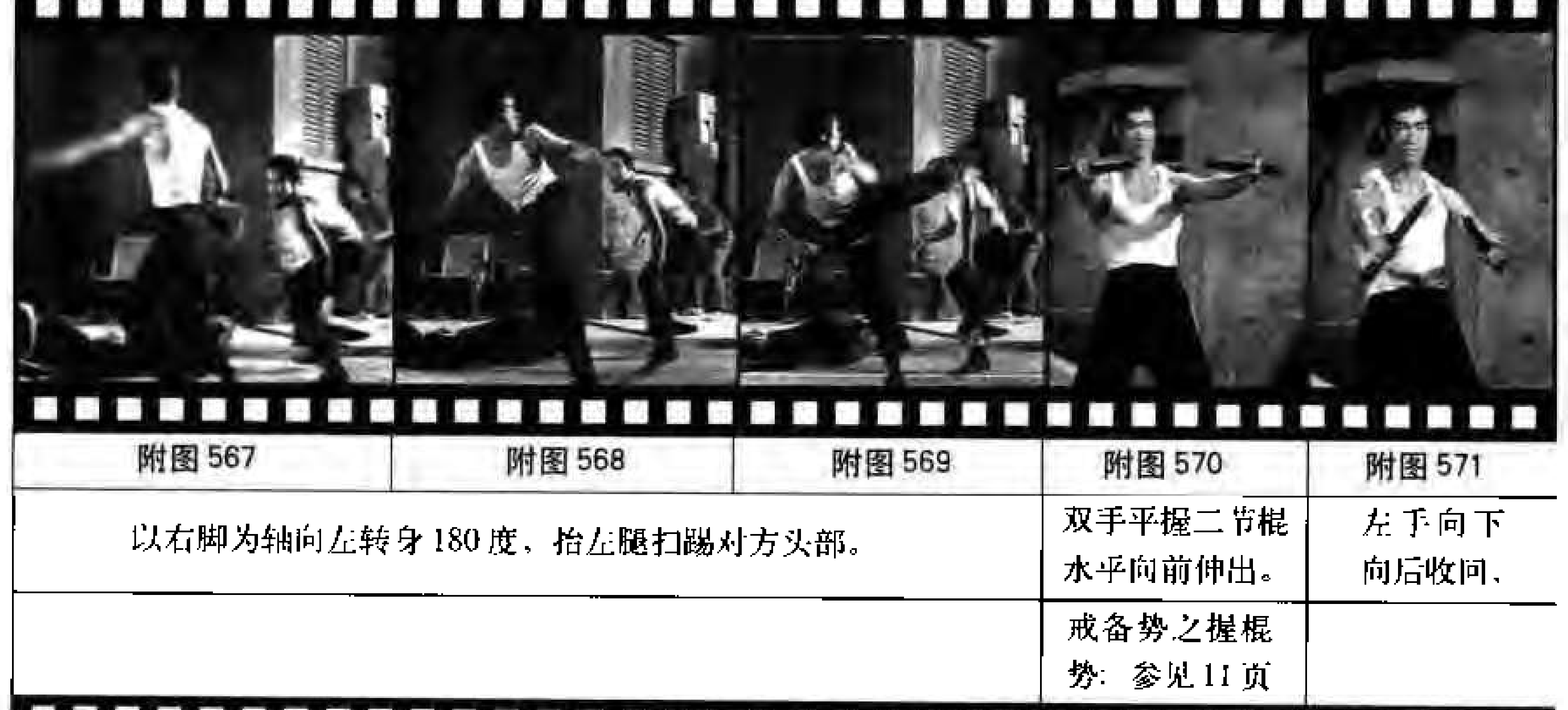


附图 558	附图 559	附图 560	附图 561
半侧对敌，右手握青棍于体前，右腋夹住白棍，直视对手	在对方将小刀从左手扔到右手、再从右手扔向左手之际，右肘微张，右臂突前伸并抖动右腕，挥动白棍向前、向下将小刀击落。		紧接着左脚前进半步，
戒备势之夹棍势：参见 6 页；中距离：参见 105 页	进攻棍招之劈：参见 18 页；进攻时机之 3：参见 106 页		对持短械战术：参见 115 页



附图 562	附图 563	附图 564	附图 565	附图 566
以右脚猛踢对方膝窝，使其站立不稳。		右手握青棍从体前上举，挥舞白棍在头部上方向左、向后、向右、再向左下方劈击敌人。		
	戒备势之垂棍势：参见 7 页	进攻棍招之外劈：参见 19 页；进攻时机之 7：参见 106 页；连环攻击：参见 111 页		

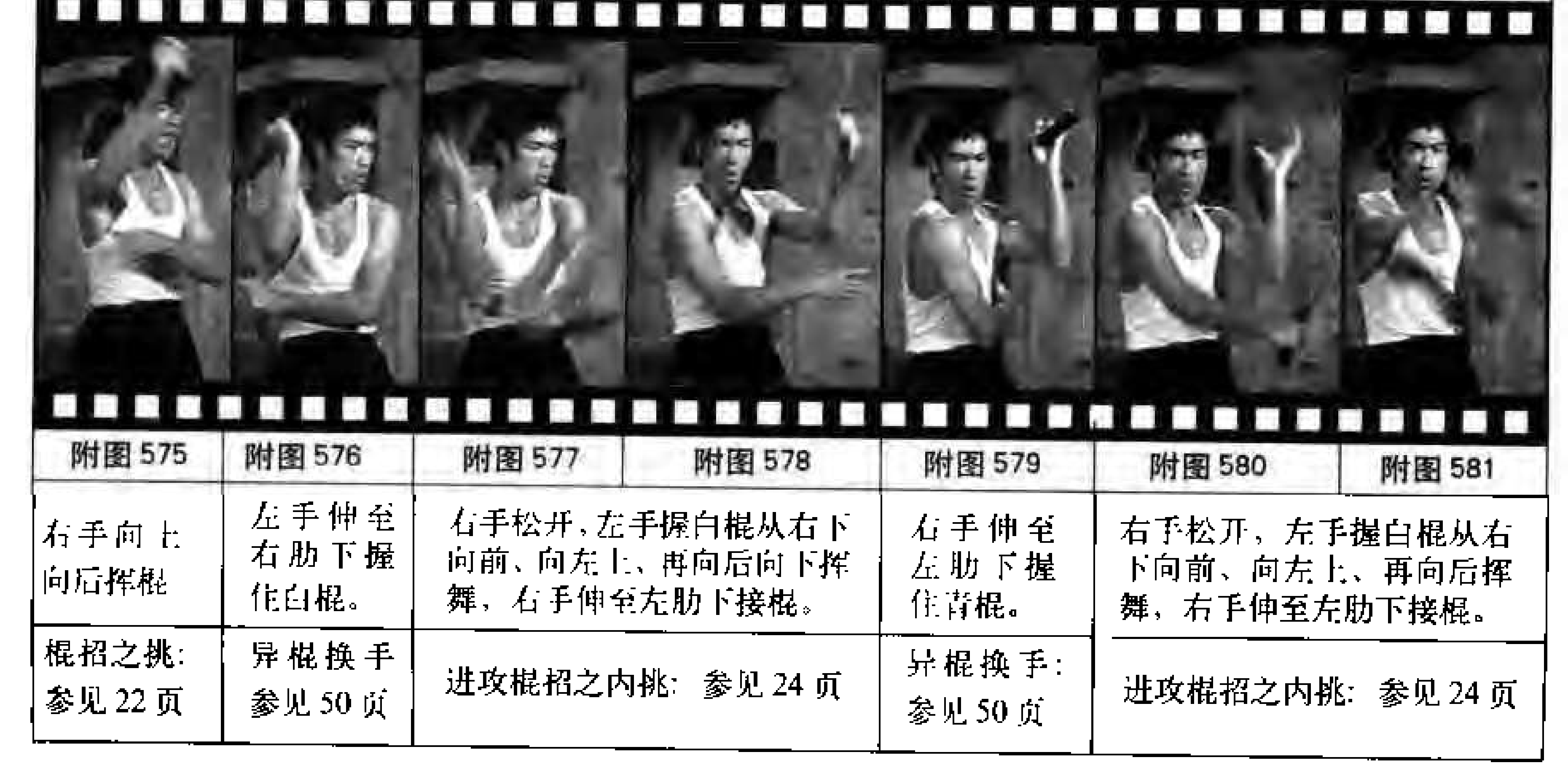




附图 567	附图 568	附图 569	附图 570	附图 571
以右脚为轴向左转身 180 度，抬左腿扫踢对方头部。			双手平握二节棍水平向前伸出。	左手向下向后收回，
			戒备势之握棍势：参见 11 页	



附图 572	附图 573	附图 574
右手旋腕使青棍内端朝上，如拉弓射箭。	右臂前伸，同时抖动右腕，挥动白棍向前、向下劈击。	白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕
戒备势之握棍势：参见 11 页；中距离：参见 105 页	进攻棍招之劈：参见 18 页；进攻时机之 8：参见 106 页；抢攻：参见 108 页	自然回棍：参见 46 页



附图 575	附图 576	附图 577	附图 578	附图 579	附图 580	附图 581
右手向上向后挥棍	左手伸至右肋下握住白棍。	右手松开，左手握白棍从右下向前、向左上、再向后向下挥舞，右手伸至左肋下接棍。		右手伸至左肋下握住青棍。	右手松开，左手握白棍从右下向前、向左上、再向后挥舞，右手伸至左肋下接棍。	
棍招之挑：参见 22 页	异棍换手参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页		异棍换手：参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页	





附图 582	附图 583	附图 584	附图 585	附图 586
左手四指后拨，同时扬右臂抖右腕使白棍沿来路弹回。	当右手运行至前上方时，右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、向上、再向前呈立圆挥舞一周。			白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕使白棍向上舞回。
棍招变换之后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页			自然回棍：参见 46 页



附图 587	附图 588	附图 589	附图 590	附图 591
右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍	左手四指后拨并抖右腕使白棍弹回	右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		
进攻棍招之挑：参见 22 页	后反弹：参见 43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页		



附图 592	附图 593	附图 594
当敌人从正面挥短棍劈来之际，双手平握二节棍水平向前伸出。	双手握棍由下向上，以棍链架住对方从上劈下的短棍。	左手握白棍以外端击打对方太阳穴。
戒备势之握棍势：参见 11 页	防守棍招之架：参见 33 页 对持长械战术：参见 115 页	进攻棍招之击：参见 27 页 近距离：参见 105 页





附图 595　附图 596　附图 597　附图 598





附图 602　附图 603　附图 604





附图 605	附图 606
右手握青棍于体前，棍链搭在肩上，白棍垂在背后。	上身猛向前倾，佯做攻击。
戒备势之扛棍势：参见 8 页 中距离：参见 105 页	假动作：参见 109、110 页 对持二节棍战术：参见 115 页



附图 607	附图 608	附图 609
对方向上挑击时，上身后仰闪开。	右臂上扬前伸，同时抖动右腕，挥动白棍向前，向下劈击。	
	进攻棍招之劈：参见 18 页；进攻时机之 4：参见 106 页	

附图 610	附图 611	附图 612
右手握青棍于体前，棍链搭在肩上，白棍垂在背后。	右臂上扬前伸，同时抖动右腕，挥动白棍向前、向下劈击。	
戒备势之扛棍势：参见 8 页	进攻棍招之外劈：参见 18 页；进攻时机之 2：参见 106 页；抢攻：参见 108 页	







附图 613	附图 614

右手握青棍收于左肋下，白棍自然垂下。

戒备势之垂棍势：参见 7 页



附图 615	附图 616

右手握青棍从左向前、向右扫击敌人头部。

进攻棍招之内扫：参见 26 页



龙争虎斗



龙争虎斗(1973年作品)
协和电影(香港)有限公司
美国华纳兄弟影片公司联合出品
监制：邹文怀
导演：高洛斯
主演：李小龙　石　坚
　　　罗伯华尔(全美职业空手道冠军)



情节梗概：

就情节本身而言，本片实在只是一部庸俗之作。李是小林寺俗家弟子，奉师命下山收服本门叛徒韩。随后他出现在美国中情局并受托调查韩的罪行。出发前，李又得知：韩的得力助手正是自己的杀姐仇人！李怀着三重目的踏上韩所盘踞的小岛，他杀死仇人，潜入韩的地下工厂，击倒数十人后误中机关而被捕。不过第二天一早，韩就在多次领教李高超身手的情况下，还是勇敢地松开了李的绑绳！于是李轻松地扫平了海岛，击毙了毒贩、人贩兼本门叛徒——韩。当一切复归平静时，中情局的直升机赶到了……

影片简评：

一大串无聊的情节加上个千篇一律的结局，这部不伦不类的好莱坞影片仅仅是因为有了李小龙才获得巨大的成功。本片的重大意义在于：李小龙是第一位打入好莱坞，并担任一号主角的东方演员，它宣告李小龙已成为名符其实的国际巨星！

李小龙在本片中其以冷郁的眼神、深沉的气质，塑造了一位武学修为已臻化境的宗师，一位胸中似存满迷惑困扰的哲人，仿佛一生经过无数痛苦的砺炼，在梦想实现后却感到更大的空虚和失落；这正是生活中的李小龙在银幕上的真实再现。看到片中李小龙精瘦的肌肉、憔悴的面容和疲惫的身影，我们在敬佩他忘我工作精神的同时，亦生出一丝悲哀。李小龙死于本片公映前的一个月，他死于自身和社会的巨大压力之下，他没来得及看到这部具有划时代意义作品的上映，没有听到全世界影迷对这位英雄由衷的赞美和欢呼……

二节棍演示(附图617—附图663)：

在短短十余秒之内，李小龙首次表演了反握二节棍的舞花组合。







附图 617	附图 618	附图 619
双手平握二节棍水平向前伸出。	松开左手，右手握青棍从右向前向左横扫。	
戒备势之握棍势：参见 11 页	进攻棍招之外扫：参见 25 页	



附图 620	附图 621	附图 622	附图 623
右手正握青棍挥至左肋下，棍链靠于左腰，左手反握青棍并挥臂使其弹回。	左手反握青棍由左向右横扫。	棍链靠于右腰，收左臂并抖腕使白棍弹回。	左手反握青棍由右向左横扫。
同棍换手：参见 49 页 正反倒手：参见 52 页	进攻棍招之外扫：参见 25 页	棍招变换之异侧反弹：参见 45 页	进攻棍招之内扫：参见 26 页



附图 624	附图 625	附图 626	附图 627
棍链靠于左腰，左手反握白棍并挥臂使其弹回	左手反握青棍，向上向后挥舞白棍。	当白棍内端靠于上臂后方、外端去势将尽时左臂上扬使其弹回	左手反握青棍，挥舞白棍从体前向下劈击。
棍招变换之同侧反弹：参见 44 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之劈：参见 18 页





附图 628	附图 629	附图 630	附图 631
左手反握青棍挥至左肋下，右手正握青棍。	松开左手，右手握青棍从左侧经体前向右、向下挥舞。		白棍至下方时向上扬右臂并抖腕，使白棍向上、向后挥舞。
同棍换手：49 页；正反倒手：52 页	棍招之前舞：参见 39 页		棍招变换之顺势变向：参见 47 页



附图 632	附图 633	附图 634	附图 635
白棍荡至后方时左手四指后拨，同时抖右腕使白棍弹回	当右手运行至前上方时，右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、向上、再向前呈立圆挥舞一周。		
棍招变换之后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页		



附图 636	附图 637	附图 638	附图 639	附图 640
白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。	白棍荡至后下方时，左手握住白棍。	右手松开青棍，左手握白棍从右下、经前方向左上挥动。左腕微向外旋，向后向下挥棍，右手伸至左肋下接棍。	
棍招变换之自然回棍参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	异棍换手：参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页	





附图 641	附图 642	附图 643	附图 644	附图 645
青棍荡至后下方时，右手握住青棍。	左手松开白棍，右手握青棍从左下、经前方向右上挥动。右腕微向外旋，向后挥棍，右手至左肋下接棍。		左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回	右手握青棍向上向前挥舞。
异棍换手：参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页		棍招变换之后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页



附图 646	附图 647	附图 648	附图 649
当右手运行至前上方时，右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、向上、再向前呈立圆挥舞一周。		白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍
棍招之外侧舞：参见 37 页		棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页



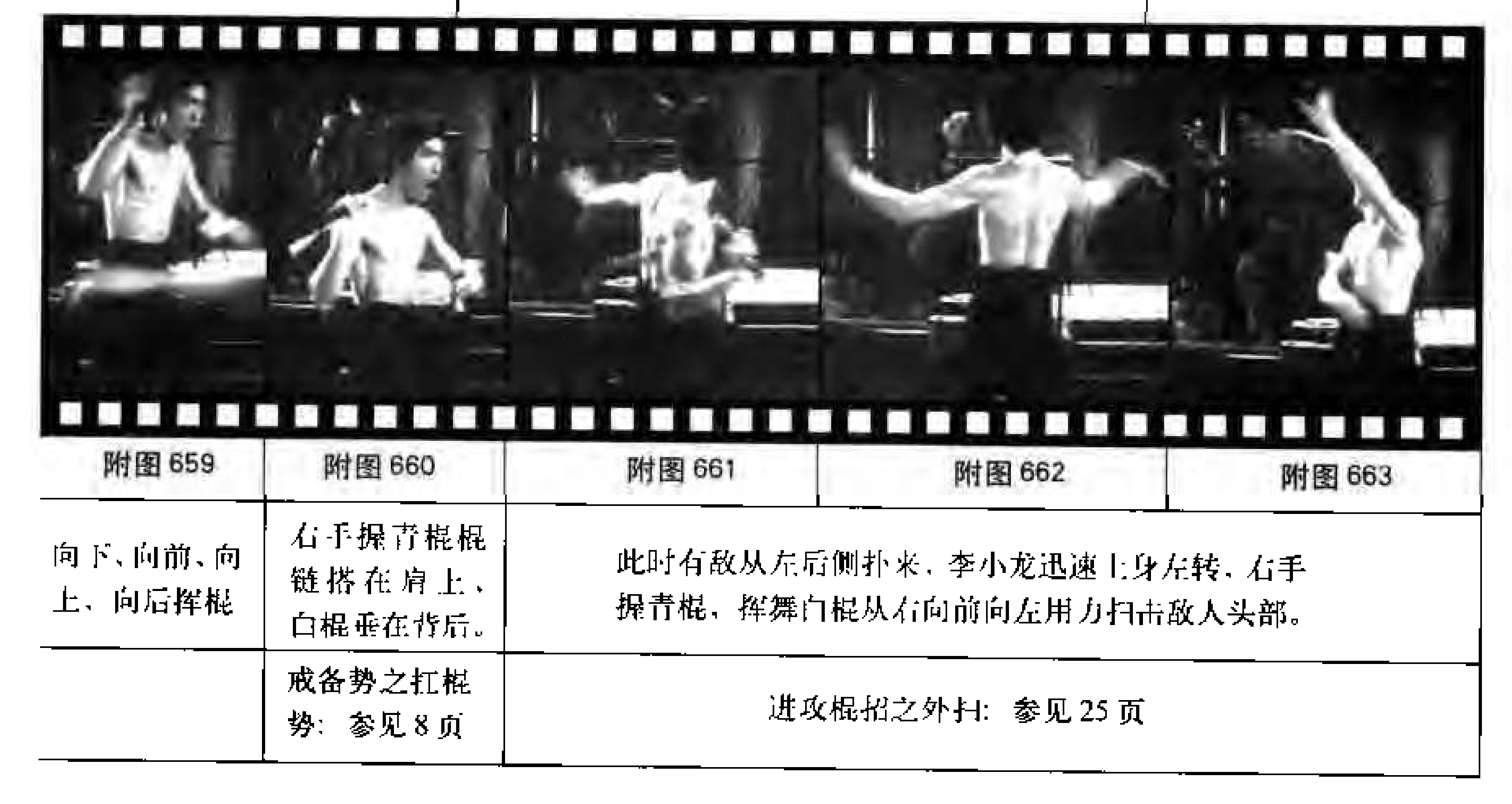
附图 650	附图 651	附图 652	附图 653	附图 654
左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。	右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势		右手握青棍于体前，右腋夹住白棍，左臂自然伸出，直视对手。	右肘微张，右臂前伸，同时抖动右腕
棍招变换之后反弹：参见 43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页		戒备势之夹棍势：参见 6 页	







附图655	附图656	附图657	附图658
挥动白棍向前、向下劈击。	右臂伸出后，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		右肘外扬，松开右腋下的白棍，同时右腕内旋，
进攻棍招之劈：参见18页	收棍之腋下收棍：参见53页 棍招变换之收棍变向：参见48页		进攻棍招之挑：参见22页



附图659	附图660	附图661	附图662	附图663
向下、向前、向上、向后挥棍	右手握青棍棍链搭在肩上，白棍垂在背后。	此时有敌从左后侧扑来，李小龙迅速上身左转，右手握青棍，挥舞白棍从右向前向左用力扫击敌人头部。		
	戒备势之扛棍势：参见8页	进攻棍招之外扫：参见25页		



死亡游戏





死亡游戏(1978年作品)
嘉禾电影(香港)有限公司出品
出品人：邹文怀
监制：何冠昌
导演：高洛斯
主演：李小龙
伊鲁桑度(菲律宾棍王)
池汉载(韩车合气道掌门·九段)
贾巴尔(NBA篮球巨星/天勾)



情节梗概：

按照李小龙生前的构思，本片将是世界电影史上最伟大的一部功夫片。在一座五层高塔的塔顶，藏有一件稀世珍宝。传说谁若找到这件珍宝便能参透生死真意，悟成大道。但这座塔每层都有一名代表不同武术门派的绝顶高手把守：第一层是中国传统功夫高手，第二层是日本空手道高手，第三层是伊鲁桑度扮演的菲律宾棍王，第四层是池汉载扮演的韩国合气道高手,第五层是身高2.23米的巨人贾巴尔扮演的不知名门派的高手。

李小龙独闯高塔，这真正是一场死亡游戏：每上一层就如死过一次，五位镇塔高手的盖世武功已决定了不可能有人能连破五关登顶探宝，等待他的只有死亡。李小龙九死一生打败最后一名镇守塔顶的高手，他激动而又虔诚地打开宝匣，却发现里面空无一物，唯有一张纸条，上面的话蕴含着深邃的人生哲理，是千百年来人类经过无数次痛苦的验证而获得的，这就是："生是一个等待死亡的历程"。

(另一构思是当李小龙打开宝匣后发现里面只有一面镜子，镜中之人正是他自己。)

影片简评：

原创《死亡游戏》构思较全面地体现了李小龙的武术观、生死观和哲学感悟，可惜因其早逝而未能完成。1978年补拍的《死亡游戏》情节已改动得面目全非，不但将很有武道哲学韵味的原作改成了一部通俗武打片，而且片中仅保留了李小龙对伊鲁桑度和贾巴尔的两场动作戏，而将李小龙生前已拍完的对池汉载的一场精彩打斗完全删掉，实在可惜。

二节棍演示(附图664—附录997)：

在本片中，李小龙与其二节棍入门师父伊鲁桑度联手表演了精彩华丽的舞花及对战场面。李小龙忽而挥棍，忽而起脚，再加上变换莫测的假动作欺敌战术，终于战胜了攻防战术相对单调的对手，从而向初学者说明："两强相遇智者胜。"





附图 664	附图 665	附图 666	附图 667	附图 668
右手握青棍将二节棍从棍套中抽出后，左手将棍套扔掉，右手垂于体侧，白棍自然垂下。		右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍弹回。	右手至头部高度时，右腕内旋，带动
戒备势之垂棍势：参见 7 页		进攻棍招之挑参见 22 页	棍招变换之后反弹：43 页	



附图 669	附图 670	附图 671	附图 672
白棍在体前向下、向后，然后在右臂内侧顺势向上、向前、再向下呈立圆挥舞一周。		白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕使白棍舞回。	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍
棍招之内侧舞：参见 38 页		棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页

附图 673	附图 674	附图 675	附图 676
左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。	当右手运行至前上方时，右腕外旋，带动白棍在右臂外侧向下、向后、向上、再向前呈立圆挥舞一周。		
棍招变换之后反弹：参见 43 页	棍招之外侧舞：参见 37 页		







附图677	附图678	附图679	附图680	附图681
白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕使白棍舞回。	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍弹回。	右手至头部高度时，右腕内旋，带动白棍在体前向下、向后，然后在右臂内侧顺势向上、	
棍招变换之自然回棍：参见46页	。进攻棍招之挑参见22页	棍招变换之后反弹：43页	棍招之内侧舞：参见38页	



附图682	附图683	附图684	附图685	附图686
向前、再向下呈立圆挥舞一周。	白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕使白棍沿来路舞回。	右手向上向后挥棍、左手伸至右腋下接棍	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍弹回。	右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍
	棍招变换之自然回棍参见46页	进攻棍招之挑参见22页	棍招变换之后反弹：参见43页	



附图687	附图688	附图689	附图690	附图691
向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回、成夹棍势		右手握青棍于体前，白棍夹在右腋下，直视对手	松开右肘的同时，右臂上扬，小臂内旋，带动白棍在头部上方向左、向后、向右、再向前挥舞一周。	
收棍之腋下收棍：参见53页		戒备势之夹棍势：参见6页	棍招之上舞：参见40页	



附图 692	附图 693	附图 694	附图 695	附图 696
白棍将至身前时、右臂上扬并抖腕，使白棍转为向上向后挥舞	右手向上向后挥棍	当白棍内端靠于上臂后部、外端去势将尽时扬臂抖腕使其弹回	右臂握青棍、挥动白棍从右上方经体前向左下方劈击。	白棍内端靠于左腰，抖腕将棍弹回
棍招变换之顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之外劈：参见 19 页	异侧反弹：参见 45 页



附图 697	附图 698	附图 699	附图 700	附图 701
挥动白棍在体前沿向上、向右、向下、向左、再向上的方向呈立圆挥舞。	白棍至下方时右臂上扬并抖腕使白棍转为向上向后挥舞	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍	白棍荡至后下方时，左手握住白棍。	松开右手、左手握白棍、挥动青棍从右肋
棍招之前舞：参见 39 页	顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	异棍换手：参见 50 页	棍招之前舞：参见 39 页



附图 702	附图 703	附图 704	附图 705
下在体前沿向左、向下、向右的方向呈立圆挥舞。	青棍至下方时左臂上扬并抖腕使青棍转为向上向后挥舞。	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍	白棍荡至后下方时，左手握住白棍。
	棍招变换之顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	异棍换手：参见 50 页





附图 706	附图 707	附图 708	附图 709	附图 710
松开左手，右手挥白棍沿从左肋向上、向右、向下、向左的方向在体前呈立圆挥舞。		白棍至下方时右臂上扬并抖腕。	右手握青棍使白棍向上挥舞	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。
棍招之前舞：参见 39 页		顺势变向：参见 47 页	进攻之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页



附图 711	附图 712	附图 713	附图 714	附图 715
右手握青棍，挥白棍从右上方经体前向左下劈击。	白棍内端靠于左腰，抖动右腕将棍弹回。	右手顺势挥白棍从左向上、向右、向下、向左的方向在体前呈立圆挥舞。	白棍至下方时右臂上扬并抖腕使白棍向上挥舞。	右手向上向后挥棍。
进攻棍招之外劈：参见 19 页	棍招变换之异侧反弹：参见 45 页	棍招之前舞：参见 39 页	顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之挑：参见 22 页



附图 716	附图 717	附图 718	附图 719
右手握青棍，棍链搭在肩上，白棍垂在背后。	右手握青棍于体前，右腋夹住白棍，左臂自然伸出，直视对手	右腕外旋，松开右肘，右手握青棍，挥舞白棍从右腋下向右、向前、向左至左肋下横扫。	
戒备势之扛棍势：参见 8 页	戒备势之夹棍势：参见 6 页	进攻棍招之外扫：参见 25 页	





附图 720	附图 721	附图 722	附图 723
右手握青棍至左肋下，左手反握青棍。	左手反握青棍向上、向后挥舞。	当白棍内端靠于上臂后方、外端去势将尽时抖左腕使其弹回。	左手反握青棍，挥动白棍
同棍换手：参见 49 页 正反倒手：参见 52 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之劈：参见 18 页



附图 724	附图 725	附图 726	附图 727	附图 728
向前、向下劈击	左手握青棍至左肋下，右手正握青棍。	松开左手，右手挥白棍从左肋向上、向右、向下、在体前呈立圆挥舞	白棍至下方时右臂上扬并抖腕使白棍向上挥舞。	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍弹回。
	同棍换手 49 页 正反倒手 52 页	棍招之前舞：参见 39 页	顺势变向：参见 47 页 挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：43 页



附图 729	附图 730	附图 731	附图 732	附图 733
右手至头部高度时，右腕内旋，带动白棍在体前向下、向后，然后在右臂内侧顺势向上、向前、再向下呈立圆挥舞一周。			白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕使其向上弹回	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍
棍招之内侧舞：参见 38 页			棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页





附图 734	附图 735	附图 736	附图 737	附图 738
左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。	右手探青棍从体前向下劈击。	右手握青棍，挥舞白棍至右腋下，左手伸至右肋下正握青棍。		右手松开青棍，左手握青棍从右下、经前方向
棍招变换之后反弹，参见43页	进攻棍招之劈：参见18页	棍招变换之同棍换手：参见49页		进攻棍招之内挑：参见24页



附图 739	附图 740	附图 741	附图 742	附图 743
左上挥动。左腕微向外旋，向后向下挥棍。	白棍内端靠于上臂后方、外端去势将尽时抖腕使其弹回	左手正握青棍从体前向下劈击。	左手握青棍挥白棍至左腋下、右手伸至左肋下正握青棍	左手松开青棍，右手握青棍从左腋下经前方向右上、向后挥舞。
	棍招变换之后反弹：参见43页	进攻棍招之劈：参见18页	同棍换手：参见49页	进攻棍招之内挑：参见24页

附图 744	附图 745	附图 746	附图 747	附图 748
左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回	右手至头部高度时，右腕内旋，带动白棍在体前向下、向后、然后在右臂内侧顺势向上、向前、再向下呈立圆挥舞一周			白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕使其向上弹回
棍招变换之后反弹：参见43页	棍招之内侧舞：参见38页			棍招变换之自然回棍：参见46页





附图 749	附图 750	附图 751	附图 752	附图 753	附图 754
右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍弹回	右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。			右手握青棍于体前，右腋夹住白棍。
进攻棍招之挑 参见22页	棍招变换之后反弹：43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页			戒备势之夹棍势：参见 6 页



附图 755	附图 756	附图 757	附图 758
右肘微张，右臂前伸，同时抖动右腕，挥动白棍向前、向下劈击。		白棍荡至下方时，右腕外旋，挥动白棍顺势向后、向上、向前左下舞	右手握青棍，挥动白棍从右上向左下挥舞。
进攻棍招之劈：参见 18 页		棍招变换之顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之外劈：参见 19 页



附图 759	附图 760	附图 761	附图 762
右手握青棍顺势向后、向上挥舞。	右手握青棍，挥动白棍从左上向右下挥舞。	右手握青棍，挥动白棍从右上向左下挥舞。	右手握青棍，从左上向右下挥舞白棍
棍招变换之顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之内劈：参见 20 页	进攻棍招之外劈：参见 19 页	进攻棍招之内劈 参见 20 页



附图 763	附图 764	附图 765	附图 766	附图 767
白棍荡至右下方时，向上挥臂并抖腕使其向上弹回。	右手向上向后挥棍。	当白棍挥至后背时扬右臂并抖腕使其弹回。	右臂握青棍，挥动白棍从右上方经体前向左下方劈击。	
棍招变换之自然回棍：参见46页	进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之外劈：参见 19 页	

附图 768	附图 769	附图 770	附图 771
右手握青棍于体前，右腋夹住白棍，后仰躲闪对方的外劈攻击。	右肘微张，右臂前伸，同时抖动右腕、挥动白棍向前、向下劈击。	右手握青棍，右腕内旋挥舞白棍至右腋下，左手	
戒备势之夹棍势：参见 6 页	进攻棍招之劈：参见 18 页	棍招变换之同棍换手：参见 49 页	

附图 772	附图 773	附图 774	附图 775
伸至右肋下止握青棍。	右手放开青棍，左手握青棍从左腋下向右上后方挥舞。	当白棍内端靠于上臂后方、外端去势将尽时扬右臂并抖腕。	左手握青棍从体前向下劈击。
	进攻棍招之内挑：参见 24 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之劈：参见 18 页





附图 776	附图777	附图 778	附图 779
左手握青棍，挥白棍至左腋下，右手伸至左肋下正握青棍。	左手松开青棍，右手握白棍从左腋下经前方向右上、向后挥舞	左手四指后拨、同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。	右手握青棍从体前向下劈击。
棍招变换之同棍换手：参见 49 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之劈：参见 18 页



附图 780	附图 781	附图 782	附图 783
白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕使其向上弹回。	右手握青棍，向上向后挥舞白棍，左手伸至右腋下接棍。	左手四指后拨、同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。	右手握青棍从体前向下劈击。
棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之劈：参见 18 页



附图 784	附图 785	附图 786	附图 787
右手握青棍，挥舞白棍至右腋下，左手伸至右肋下正握青棍。		右手松开青棍，左手握白棍从右腋下、经前方向左上、向后挥动。	白棍内端靠于上臂后方、外端去势将尽时抖腕使其弹回
棍招变换之同棍换手：参见 49 页		进攻棍招之内挑：参见 24 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页





附图 788	附图 789	附图 790	附图 791
左手正握青棍从体前向下劈击。	左手握青棍挥白棍至左腋下、右手伸至左肋下正握青棍。		右手握青棍，挥动白棍从左上向右下挥舞。
进攻棍招之劈：参见 18 页	棍招变换之同棍换手：参见 49 页		进攻棍招之内劈：参见 20 页



附图 792	附图 793	附图 794
右手握青棍、向后、向上挥舞白棍。	右手握青棍，挥动白棍从右上向左下挥舞。	右手握青棍、向后、向上挥舞白棍。
棍招变换之顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之外劈：参见 19 页	棍招变换之顺势变向：参见 47 页



附图 795	附图 796	附图 797	附图 798
右手握青棍，挥动白棍从左上向右下挥舞。	右手握青棍于体前、白棍自然下垂。	右手握青棍，向上向后挥舞白棍，左手伸至右腋下接棍。	右手挥青棍至肩上、白棍荡至后下方时、左手握住白棍。
进攻棍招之内劈：参见 20 页	戒备势之垂棍势：参见 7 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	戒备势之背棍势：参见 10 页





附图 799	附图 800	附图 801	附图 802
右手正握青棍、左手反握白棍、双臂缓缓抬高，左手以虎口架白棍在体前、右手抬至头部高度。			对方右手握青棍于肩上、棍链靠在肩部、左手于右肋下握住白棍。
戒备势之架棍势：参见 13 页			戒备势之架棍势：参见 13 页 中距离：参见 105 页



附图 803	附图 804	附图 805
对方松开左手，右手握青棍从体前向下劈击。	在躲开对方劈击的同时、左手反握白棍向上挑击对方下颚。	当青棍内端靠于上臂后方、外端去势将尽时左臂前伸并抖腕使其弹回
进攻棍招之劈：参见 18 页	进攻棍招之挑：参见 22 页 进攻时机之 4：参见 106 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页 对持二节棍战术：参见 115 页



附图 806	附图 807	附图 808
左手反握白棍从体前向下劈击。	左手反握白棍挥青棍至左腋下、右手伸至左肋下正握白棍。	
进攻棍招之劈：参见 18 页 连环进攻：参见 111 页	棍招变换之间棍换手：参见 49 页 棍招变换之正反倒手：参见 52 页	





附图 809	附图 810	附图 811	附图 812
左手放开，右手握青棍从左向前、向右扫击敌人头部。	右手握白棍于身体右侧，青棍自然下垂。	右手握青棍于体前，白棍自然下垂。	右手向上向后挥棍，左手伸至右肋下接棍
进攻棍招之内扫：参见 26 页	戒备势之垂棍势：参见 7 页	戒备势之垂棍势：参见 7 页	进攻棍招之挑参见 22 页



附图 813	附图 814	附图 815	附图 816	附图 817
左手四指挡住白棍卸去来势，并轻轻后拨。	右臂握青棍，挥动白棍从右上方经体前向左下方劈击。	白棍内端靠于左腰，抖动右腕将棍弹回。	右手顺势挥白棍沿从左向上、向右、向下、向左的方向在体前呈立圆挥舞	
棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之外劈：参见 19 页	异侧反弹：参见 45 页	棍招之前舞：参见 39 页	



附图 818	附图 819	附图 820	附图 821
右手继续挥舞青棍呈圆周舞动的同时，右臂逐渐抬高，由前舞变为上舞。			
棍招变换之顺势变向：参见 47 页			





附图 822	附图 823	附图 824	附图 825
右手握青棍，挥动白棍在头部上方向左、向后、向右、再向前挥舞。		白棍舞至前方时，右腕向后抖动，使白棍变为向后舞动	当白棍击打在后背时右臂前伸并抖腕使其弹回
棍招之上舞：参见 40 页		棍招变换之顺势变向：参见 47 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页



附图 826	附图 827	附图 828	附图 829	附图 830
右手运行至头部高度时右腕内旋、右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下、同时右肘收回成夹棍势。			右手握青棍于身体左侧，白棍自然下垂。	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。
收棍之腋下收棍：参见 53 页			戒备势之垂棍势：参见 7 页	进攻棍招之挑参见 22 页



附图 831	附图 832	附图 833	附图 834	附图 835	附图 836
右手挥青棍至肩上、白棍荡至后方时左手握白棍	右手松开青棍，左手握白棍从右腋下经前方向左上、向后、向下挥动。右手伸至左肋下接棍。		青棍荡至后方时右手握住青棍。	右手握青棍从左腋下向右上挥至右后下方	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回
异棍换手：参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页		异棍换手：参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页



附图 837	附图 838	附图 839	附图 840	附图 841
右手至头部高度时，右腕内旋，带动白棍在体前向下、向后，然后在右臂内侧顺势向上、向前、再向下呈立圆挥舞一周。			白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕。	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。
棍招之内侧舞：参见 38 页			棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页



附图 842	附图 843	附图 844	附图 845
左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。	右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		
棍招变换之后反弹：参见 43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页		



附图 846	附图 847	附图 848
李小龙右手握青棍于体前，右腋夹白棍；对方右手握青棍于肩上，棍链靠于肩部，左手在右肋下握白棍	李小龙右脚踏前并上身前倾，佯做攻击。	对方松开左手，右手握青棍从体前向下劈击。李小龙上身后仰闪开。
戒备势之夹棍势：参见 6 页 戒备势之背棍势：参见 10 页	中距离：参见 105 页 假动作：参见 109 页、110 页	进攻棍招之劈：参见 18 页





附图 849	附图 850	附图 851	附图 852
李小龙后脚蹬地重心前移，在左脚向前半步的同时以右脚侧踢对方小腿。			李小龙右肘微张，右臂前伸并抖腕，挥动白棍向前、向下劈击。
进对持二节棍战术：参见 115 页			进攻棍招之劈：参见 18 页



附图 853	附图 854	附图 855	附图 856	附图 857
李小龙扬臂抖腕使白棍向上弹回；对方挥棍从右向左横扫。		李小龙挥白棍在右臂外侧向后向下向前向上呈立圆挥舞；对方挥棍至腰后时抖腕使其弹回。	对方挥棍从左后向前上、右下在体前呈立圆舞动	对方白棍至右下时，扬右臂并抖腕使其向上舞动
棍招变换之自然回棍：46 页 进攻棍招之外扫：参见 25 页		棍招之外侧舞：参见 37 页 棍招变换之异侧反弹:45 页	棍招之前舞：参见 39 页	棍招变换之顺势变向：参见 47 页

附图 858	附图 859	附图 860	附图 861
李小龙停止外侧舞，右手自然垂下；对方右手握青棍向上、向后挥舞白棍。	对方将白棍扬至上臂后方时向前抖腕使其向前弹回。	李小龙右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍；对方右手至头部高度时右腕内旋、右肘外扬，挥舞白棍向前向下向后至右腋下，右肘收回成夹棍势。	
戒备势之垂棍势：7 页 进攻棍招之挑：22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之挑：参见 22 页 收棍之腋下收棍：参见 53 页	



附图 862	附图 863	附图 864	附图 865
李小龙当右手挥青棍至肩上、白棍荡至后下方时，左手握住白棍；此时对方以夹棍势对峙。	李小龙放开右手，左手握白棍从右腋下向左上、向后挥舞；对方右肘上扬放开白棍，右手握青棍向下、向前并右腕外旋、向上，向后、向下挥舞；当白棍至右下方时向左抖腕使其转为向左挥舞。		李小龙当青棍荡至左后方时，右手在右肋下握住青棍；对方右手挥棍从右向左横扫。
异棍换手：50 页 戒备势之夹棍势：6 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页 棍招之外侧舞：37 页、变换之顺势变向：47 页		异棍换手：50 页 进攻棍招之外扫：25 页

附图 866	附图 867	附图 868	附图 869
李小龙放开左手，右手握青棍从左腋下向右上挥舞；对方挥棍至腰后时向右抖腕使其沿来路弹回。	李小龙挥棍继续向后向下；对方挥棍从左后向前上、向右下在体前呈立圆舞动。	李小龙左手四指后拨，同时抖右腕使白棍弹回；对方当白棍至右下方时向上抖腕。	李小龙向前、向下挥棍并右腕外旋（接下图）；对方右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。
进攻棍招之内挑：24 页 变换之异侧反弹：45 页	内挑：参见 24 页 前舞：参见 39 页	后反弹：参见 43 页 顺势变向：参见 47 页	棍招之外侧舞：37 页 进攻棍招之挑：22 页

附图 870	附图 871	附图 872	附图 873
李小龙继续挥棍在右臂外侧向后向上向下呈立圆挥舞；对方白棍荡至右后方时以左手在右肋下握住。	李小龙当白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖腕使其向上弹回；此时对方以背棍势对峙。	李小龙握棍向上挥舞，手至头部高度时右腕内旋使白棍在头部上方向左后方挥舞。	李小龙挥棍在头上方继续向后向右（接下图）；对方左手握棍前移使棍链从右肘下绕至体前。
棍招之外侧舞：参见 37 页 戒备势之背棍势：10 页	自然回棍：46 页 戒备势之背棍势：10 页	棍招变换之顺势变向：参见 47 页	棍招之上舞：参见 40 页 握棍势：参见 11 页





附图 874	附图 875	附图 876
李小龙挥棍在头部上方继续向右、向前挥舞；对方放开左手，以右手握青棍，挥动白棍在体前向右、向下、向左、向上呈立圆挥舞两周。		李小龙在白棍挥至右上方时右臂降低并向左下方挥棍 对方在白棍挥至右下方时右臂上扬并抖腕使白棍向上挥舞。
棍招之上舞：参见 40 页 棍招之前舞：参见 39 页		棍招变换之顺势变向：参见 47 页



附图 877	附图 878	附图 879	附图 880
李小龙挥舞白棍从右上方向左下方横扫 对方挥棍向上、向后舞动。	李小龙右手至左肋下时左手握住青棍；对方当白棍内端靠于上臂后方时扬臂抖腕使其弹回。	李小龙左手反握青棍于左侧，白棍自然垂下；对方右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向（接下图）	
进攻棍招之外扫：25 页 进攻棍招之挑：22 页	同棍换手：49 页 后反弹：43 页	戒备势之垂棍势：参见 7 页 收棍之腋下收棍：参见 53 页	



附图 881	附图 882	附图 883	附图 884
上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。	右手握青棍于肩上，左手于右肋下握白棍。	右手握青棍，右腕外旋，同时左手握白棍向前移，使棍链从右肘下方绕至体前。	
	戒备势之背棍势：参见 10 页		





附图 885	附图 886	附图 887	附图 888	附图 889
左臂抬高至左肩，左腕外旋，同时右手握青棍至左肋下，使棍链从左肘下绕至肩后。		左手握白棍于肩上，右手下左肋下握青棍。	左手松开白棍，右手握青棍从左下、经前方向右上挥动。右腕微向外旋，向后向下挥棍，左手伸至右肋下接棍。	
		戒备势之背棍势：参见 10 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页	



附图 890	附图 891	附图 892	附图 893
右手挥青棍至肩上、白棍荡至后下方时，左手握住白棍。	右手松开青棍，左手握白棍从右下、经前方向左上挥动。左腕微向外旋，向后向下挥棍，右手伸至左肋下接棍。		左手挥白棍至肩上、青棍荡至后下方时，右手握住青棍。
棍招变换之异棍换手：参见 50 页	进攻棍招之内挑：参见 24 页		棍招变换之异棍换手：参见 50 页

附图 894	附图 895	附图 896	附图 897
双方以背棍势对峙。	当李小龙右手松开青棍，左手握白棍从右下、经前方向左上挥动时，对方突然松开左手，以右手握青棍从右上向左下劈击。		
	进攻棍招之外劈：参见 19 页；进攻时机之 3：参见 106 页		





附图 898	附图 899	附图 900
	李小龙迅速上身左转，右手握青棍，挥舞白棍从右向前向左用力扫	
	进攻棍招之外扫：参见 25 页	



附图 901	附图 902	附图 903
击敌人，对方后跃躲闪。	对方右手握青棍，挥舞白棍从左向上、向右、向下、向左在体前呈圆舞动。	
	棍招之前舞：参见 39 页	



附图 904	附图 905	附图 906	附图 907	附图 908
白棍将至前下方时，右臂上扬并抖腕，使白棍转为向上向后挥舞	右手向上向后挥棍，左手伸至右肋下接棍。	左手在肋下握住白棍。	右腕外旋、左手握白棍移前移使棍链从右肘下绕至体前。	
棍招变换之顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	背棍势：参见 10 页	戒备势之握棍势参见 11 页	





附图 909	附图 910	附图 911	附图 912	附图 913	附图 914	附图 915	附图 916
左手放开白棍、右手握青棍向上、向右、向下在体前呈立圆挥舞。		棍至前下时向上抖腕。	右手握青棍向上向后挥舞。	以白棍内端在上臂外方弹回	右手运行至头部高度时右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上至右腋下，右肘收回成夹棍势。		
棍招之前舞：参见 39 页		顺势变向：参见 47 页	进攻棍招挑：22 页	后反弹：43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页		



附图 917	附图 918	附图 919	附图 920
双方以夹棍势对峙，对方轻蔑地说："你的反应太慢了。"	对方话音未落，李小龙右肘微张，右臂前伸，同时抖动右腕，挥动白棍向前、向下劈击。		右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下
戒备势之夹棍势：6 页 中距离：105 页	进攻棍招之劈：参见 18 页 进攻时机之 5：参见 106 页		收棍之腋下收棍：53 页



附图 921	附图 922	附图 923
向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。	李小龙将青、白棍叠在一起握于右手，左手扶住 此时对方以背棍式对峙。	李小龙迅速屈膝使重心下降，同时右手握棍向前下方做佯攻假动作。
收棍之腋下收棍：参见 53 页	戒备势之叠棍势：9 页 戒备势之背棍势：10 页	中距离：参见 105 页 假动作：参见 109 页、110 页





附图 924	附图 925	附图 926	附图 927

对方松开左手，以右手握青棍在体前向下劈击；李小龙在躲闪的同时以右侧踢将对方击倒。

（对方）进攻棍招之劈：参见 18 页	



附图 928	附图 929	附图 930	附图 931
二人均右手握青棍、右腋夹白棍，以夹棍势对峙。	对方右手握棍从右上方向左下方劈击；李小龙后仰闪开。	对方在右手至左侧、棍链靠左腰时，抖右腕使白棍弹回。	对方右手握青棍，挥舞白棍从左侧向前、向右扫击；李小龙迅速屈膝弯腰躲开。
戒备势之夹棍势：见 6 页 中距离：参见 105 页	（对方）进攻棍招之外劈：参见 19 页	（对方）棍招变换之异侧反弹：45 页	（对方）进攻棍招之内扫 参见 26 页



附图 932	附图 933	附图 934	附图 935

李小龙以左脚为轴，左转身 360 度，以左旋踢击中对方头部。





附图 936	附图 937	附图 938	附图 939
右手握青棍于身体右侧，白棍自然下垂。	右手正握青棍从右向前向左横扫。	右手至左肋下时，左手反握白棍。	左手反握白棍向上向后挥舞。
戒备势之垂棍势：参见 7 页	进攻棍招之外扫：参见 25 页	同棍换手：49 页 正反倒手：52 页	进攻棍招之挑：参见 22 页



附图 940	附图 941	附图 942	附图 943
当白棍内端靠于上臂后方、外端去势将尽时左臂前伸并抖腕使其弹向	左手反握青棍从体前向下劈击。	左手至左肋下时，右手正握白棍。	放开左手的同时，右手正握青棍，挥动白棍向右、
棍招变换之后反弹：参见 43 页	进攻棍招之劈：参见 18 页	同棍换手：49 页 正反倒手：52 页	棍招之前舞：参见 39 页



附图 944	附图 945	附图 946
向下在体前呈立圆挥舞。	白棍将至前下方时，右臂上扬并抖腕，使白棍转为向上向后挥舞	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。
	棍招变换之顺势变向：参见 47 页	进攻棍招之挑：22 页





附图 947	附图 948	附图 949	附图 950	附图 951



附图 952	附图 953	附图 954	附图 955



附图 956	附图 957	附图 958	附图 959





附图 960	附图 961	附图 962	附图 963
当白棍在下方去势将尽时，向上挥臂并抖动右腕使其舞回。	右手向上向后挥棍，左手伸至右腋下接棍。	左手四指后拨，同时抖动右腕使白棍沿来路弹回。	右手运行至头部高度时，右腕内旋，右肘外扬，挥
棍招变换之自然回棍：参见 46 页	进攻棍招之挑：参见 22 页	棍招变换之后反弹：参见 43 页	收棍之腋下收棍：参见 53 页



附图 964	附图 965	附图 966	附图 967
动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		右手握青棍于体前，右腋夹住白棍。	右肘微张，右臂前伸并抖动右腕，挥动白棍向前、向下劈击。
收棍之腋下收棍：参见 53 页		戒备势之夹棍势：6 页 中距离：参见 105 页	进攻棍招之劈：参见 18 页 步法之单步：参见 136 页



附图 968	附图 969	附图 970	附图 971	附图 972
右手伸出时，右腕内旋，右肘外扬，挥动白棍向前、向下、向后、向上运行至右腋下，同时右肘收回，成夹棍势。		李小龙向前跃步，以右钩踢击中对方头部（接下图）		
收棍之腋下收棍：参见 53 页		连环攻击：参见 111 页		





附图 973	附图 974	附图 975	附图 976	附图 977	附图 978
		以左脚为轴，左转360度以左旋踢击中对方头部。			
		连环攻击：参见111页			



附图 979	附图 980	附图 981	附图 982	附图 983	附图 984
李小龙继续以右勾踢击中对方头部。			以左脚为轴，左转360度以左旋踢击中对方头部。		



附图 985	附图 986	附图 987	附图 988	附图 989
		将二节棍叠在一起握于右手，向前接近对方		迅速屈膝，上身前倾，右手握棍前伸做作攻假动作。
		戒备势之叠棍势：参见9页 步法之交叉步：参见138页		假动作：参见109页、110页





附图 990	附图 991	附图 992	附图 993
棍到中途迅速变向，击中对方头部。		紧接着以右膝击中对方腹部。	
进攻棍招之击：参见 27 页 近距离：参见 105 页			



附图 994	附图 995	附图 996	附图 997
右脚落至对方右侧并闪至其身后，双手分别握青、白棍从后方绞住对方颈部。			
进攻棍招之绞：参见 29 页			